





یک عضو دفتر حفظ و نشر

آثار حضرت آیت الله خامنه‌ای گفت: در دیدار اعضای گروه‌های جهادی با رهبر انقلاب ایشان بر ضرورت تبدیل گفتمان حرکت جهادی به گفتمان عمومی جامعه تأکید کردند.

بسه گزارش مهر، ۴۲ نفر از اعضای گروه‌های جهادی پنجشنبه شب -۹۸/۵/۱۰- در دیدار صمیمانه با رهبرانقلاب گزارش

بقیه از صفحه اول
نخندامی تأثیر دور من با خانواده‌ام ندارد. چون من برای ما منافعی ایجاد خارج از ایران ندارم. از شما تشکر می‌کنم که مرا به عنوان چنین تهدید بزرگی برای اهدافی محسوب می‌کنید.

وزیر امور خارجه همچنین عصر جمعه درحساب شخصی خود در توئیتر تأکید کرد: همزمان با جلوگیری از نفوذ ایران برای گفتگوی منطقه‌ای و پیمان عدم تجاوز، «تیم بی» در حال آب رفتن است.

به گزارش اداره کل اطلاع‌رسانی و امور سخنگویی وزارت امور خارجه، طرف با تأکید بر این کسه ایالات متحده باید از مزوی کردن خود دست بکشد و با واقعیت‌های جدید جهانی کنار بیاید، افزود: تجارت و قدرت بین‌المللی در حال جابجایی است؛ نه ترویسیم اقتصادی علیه ایران و چین و نه خروج از بازار موشک‌های میان‌برد هسته‌ای یا روسیه، این مسیر را بر نخواهد گرداند.

حسن روحانی هم در پیامی توئیتری نوشت: تحریم محدودآود طرفی وزیر امور خارجه نشانگر این است که کاخ سفید از توانایی‌های دیپلماتیک طرف ترس دارد. اگر واقعا مایل به مذاکره هستند، چن جز وزیر امور خارجه می‌تواند با این مذاکره کند؟ طرفی مسئول دیپلماسی جمهوری اسلامی است و از طرف کل کشور صحبت و مذاکره می‌کند.

یصادکار گرامی‌ام هم در تماس تلفنی با «محمداود طرفی» ضمن محکومیت اقدام اخیر آمریکا تأکید کرد: مردم به شما اعتماد دارند و باوجود ادعاهای بی‌اساس آمریکایی‌ها، همگان می‌دانند که شما مسئول اصلی سیاست خارجی ایران هستید و تاکنون نی‌آن را به خوبی پیش برده‌اید. البته سیدحسین خمینی در این تماس تلفنی که ششماه پنج‌شنبه انجام شد با محکم کردن اقدام وزارت خزانه‌داری آمریکا در تحریم وزیر امور خارجه ایران اظهار داشت: دود این اقدام به چشم خود آنها خواهد رفت.

وی خطاب به طرفی اظهار داشت: مردم به شما اعتماد دارند و باوجود ادعاهای بی‌اساس دولتمردان آمریکا، همگان می‌دانند که شما مسئول اصلی سیاست خارجی ایران هستید و تاکنون نی‌آن را به خوبی پیش برده‌اید. همچنین به گزارش پایگاه اطلاع رسانی مجاران، دگادگار امام راحل، بالاترین شهادت این خسن ملگدور را درضایت مردم و محاسن طرفی در بیان مردم دانست، در ادامه این تمسب تلفنی، طرفی رئیس دستسگاه دیپلماسی با تشکر از حمایت‌های مردم تصریح کرد: برنشاط به کار خویش ادامه خواهم دادوی دولت، بزرگ ترین دلیل بی‌اث بودن اخیرا تحریم آمریکا، اعتماد عمومی مردم به دستسگاه خارجی است.

مایک پمپئو، وزیر امور خارجه آمریکا از اولین خوشننداری‌های خود که در پیامی توئیتری با مطرح کردن ادعاهایی به تحریم شدیدی آمریکا علیه ایران تشکر از طرفی را ملاحظه کرد. درحالی‌که او پیش از تحریم ایران خود از سوی وزارت خزانه‌داری آمریکا واکنش نشان داد و با اشاره به اعمال تحریم‌های چندینی اخیر دونالد ترامپ، رئیس جمهوری آمریکا علیه رهبر معظم انقلاب، طرفی را مداخل مهم رهبری دانست.

به تاحتهی ادوایا بود که تحریم وزیر امور خارجه از سوی آمریکا واکنش نشان داد و بر ادامه همکاری با وی تأکید کرد. «دبیر کل سازمان ملل متحد»م گفت خواستار «خویشننداری حادکتری» همه طرف‌هاست.

«آرتیوی گوتشر» که در یک نشست خبری صحبت می‌کرد، در پاسخ به سوآلی در این مورد، به بیان این جمله بسنده کرد که: «زمانی که از خویشننداری حادکتری صحبت می‌کنم، منظورم خویشننداری در تمام مساع است.»

سخنگوی وزارت خارجه روسیه هم با بیسان این که آمریکا در میان تمام ابزارهای دیپلماتیک، فقط به تحریم متوسل می‌شود، گفت: تحریم‌های آمریکا اثرگذاری خود را از دست داده‌اند.

«ماریا زاخاروا» افزود: «فکر نمی‌کنم تنها ابزار دیپلماتیک ایالات متحده، تحریم‌ها است... ایالات متحده آمریکا به سوی یک بی‌سست می‌رود... آنها خود را از به کارگیری مجموعه گسترده ابزارها و منابع دیپلماتیک که برای حل مسائل و مشکلات مختلف لازم است، محروم می‌کنند».

وئلی کشنر، نماینده ارشد آمریکا در زمان مذاکرات هسته‌ای هم در صفحه توئیترش نوشت: تحریم کردن طرفی، نشان می‌دهد که درخواست دونالد ترامپ برای مذاکره بدون پیش‌شرط، دروغ است.

درحالی‌که وی در توضیح چرزی بود که پس از تعدید معافیت تحریم‌های هسته‌ای به مدت ۹۰ روز، برای جلوگیری از شکایت تندرها [دولت

ر رهبر معظم انقلاب بر عمومی شدن گفتمان جهادی

تأکید کردند

اقدامات خود را در مناطق محروم ارائه کردند.
علی‌سخنگوی عضو دفتر حفظ و نشر آثار حضرت آیت الله خامنه ای درباره جزئیات این دیدار در توئیتر نوشت: معظله با تعدیر از این جوانان مومن انقلابی فرمودند: «هرچه ممکن است تلاش کنید و پیش بروید. هرچه ممکن است فکر کنید و این فکر را به مرحله عمل دربیارید.

جهاان اقدام آمریکا را در تحریم دک تظریف محکوم کرد

آمریکا[انجام شد.
وزارت خارجه فرانسه هم با ابراز نگرانی از اقدام آمریکایی مبنی بر تحریم طرفی، تأکید کرد که کشورش به همراه انگلیس و آلمان با این اقدام واکنشگن مخالفه هستند.

ایسن وزارتخانه اعلام کرد: از نظر ما، تمامی درهای دیپلماسی خصوصا زمانی که تنش‌ها بالا گرفته است، باید باز بمانند.

سخنگوی وزارت امور خارجه چین هم با انتقاد از اقدام آمریکا از واکنشگن خواست در جهت خدمت بسه منافع جامعه بین‌المللی گام بردارد.

هوای چاینگیگ، گفت: ما بپایانه آمریکا و پاسخ شخصی طرفی را رصد کرده‌ایم. مواضع چین مشخص است. چین با تحریم‌های یکجانبه ایالات متحده مخالف است؛ نه ترویسیم اقتصادی علیه ایران و چین و نه خروج از بازار موشک‌های میان‌برد هسته‌ای یا روسیه، این مسیر را بر نخواهد گرداند.

یک سخنگوی وزارت امور خارجه، طرف با تأکید بر این کسه ایالات متحده باید از مزوی کردن خود دست بکشد و با واقعیت‌های جدید جهانی کنار بیاید، افزود: تجارت و قدرت بین‌المللی در حال جابجایی است؛ نه ترویسیم اقتصادی علیه ایران و چین و نه خروج از بازار موشک‌های میان‌برد هسته‌ای یا روسیه، این مسیر را بر نخواهد گرداند.

حسن روحانی هم در پیامی توئیتری نوشت: تحریم محدودآود طرفی وزیر امور خارجه نشانگر این است که کاخ سفید از توانایی‌های دیپلماتیک طرف ترس دارد. اگر واقعا مایل به مذاکره هستند، چن جز وزیر امور خارجه می‌تواند با این مذاکره کند؟ طرفی مسئول دیپلماسی جمهوری اسلامی است و از طرف کل کشور صحبت و مذاکره می‌کند.

یصادکار گرامی‌ام هم در تماس تلفنی با «محمداود طرفی» ضمن محکومیت اقدام اخیر آمریکا تأکید کرد: مردم به شما اعتماد دارند و باوجود ادعاهای بی‌اساس آمریکایی‌ها، همگان می‌دانند که شما مسئول اصلی سیاست خارجی ایران هستید و تاکنون نی‌آن را به خوبی پیش برده‌اید. همچنین به گزارش پایگاه اطلاع رسانی مجاران، دگادگار امام راحل، بالاترین شهادت این خسن ملگدور را درضایت مردم و محاسن طرفی در بیان مردم دانست، در ادامه این تمسب تلفنی، طرفی رئیس دستسگاه دیپلماسی با تشکر از حمایت‌های مردم تصریح کرد: برنشاط به کار خویش ادامه خواهم دادوی دولت، بزرگ ترین دلیل بی‌اث بودن اخیرا تحریم آمریکا، اعتماد عمومی مردم به دستسگاه خارجی است.

مایک پمپئو، وزیر امور خارجه آمریکا از اولین خوشننداری‌های خود که در پیامی توئیتری با مطرح کردن ادعاهایی به تحریم شدیدی آمریکا علیه ایران تشکر از طرفی را ملاحظه کرد. درحالی‌که او پیش از تحریم ایران خود از سوی وزارت خزانه‌داری آمریکا واکنش نشان داد و با اشاره به اعمال تحریم‌های چندینی اخیر دونالد ترامپ، رئیس جمهوری آمریکا علیه رهبر معظم انقلاب، طرفی را مداخل مهم رهبری دانست.

به تاحتهی ادوایا بود که تحریم وزیر امور خارجه از سوی آمریکا واکنش نشان داد و بر ادامه همکاری با وی تأکید کرد. «دبیر کل سازمان ملل متحد»م گفت خواستار «خویشننداری حادکتری» همه طرف‌هاست.

«آرتیوی گوتشر» که در یک نشست خبری صحبت می‌کرد، در پاسخ به سوآلی در این مورد، به بیان این جمله بسنده کرد که: «زمانی که از خویشننداری حادکتری صحبت می‌کنم، منظورم خویشننداری در تمام مساع است.»

سخنگوی وزارت خارجه روسیه هم با بیسان این که آمریکا در میان تمام ابزارهای دیپلماتیک، فقط به تحریم متوسل می‌شود، گفت: تحریم‌های آمریکا اثرگذاری خود را از دست داده‌اند.

«ماریا زاخاروا» افزود: «فکر نمی‌کنم تنها ابزار دیپلماتیک ایالات متحده، تحریم‌ها است... ایالات متحده آمریکا به سوی یک بی‌سست می‌رود... آنها خود را از به کارگیری مجموعه گسترده ابزارها و منابع دیپلماتیک که برای حل مسائل و مشکلات مختلف لازم است، محروم می‌کنند».

وئلی کشنر، نماینده ارشد آمریکا در زمان مذاکرات هسته‌ای هم در صفحه توئیترش نوشت: تحریم کردن طرفی، نشان می‌دهد که درخواست دونالد ترامپ برای مذاکره بدون پیش‌شرط، دروغ است.

درحالی‌که وی در توضیح چرزی بود که پس از تعدید معافیت تحریم‌های هسته‌ای به مدت ۹۰ روز، برای جلوگیری از شکایت تندرها [دولت

ر رهبر معظم انقلاب بر عمومی شدن گفتمان جهادی تأکید کردند

رئیس مرکز پژوهشکی حج و زیارت مجریز احمر از خدمات درمانی صرفا به زائران ایرانی در کشور عرسات خیرات و به گزارش سایت هلال احمر، دکتر محمدتقی حلی‌زاد اظهارداشت: بر اساس تقاضاهم جمعیت هلال احمر،بازارت بهداشت خوشننداری خدمات بهداشتی درمانی مراکز درمانی جمعیتهالاحمر ایران در عرسات صرفا برای زائران ایرانی است.وی گفت: بر اساس این تقاضاهمه کادر درمانی جمهوری اسلامی ایران از ارائه خدمات به زائران سایر کشورها معذور است. بر همین اساس در ایم تشریح در بیمارستان‌های مستقر در صحرائی عرفات و منامه فقط پذیرای زائران ایرانی خواهیم بود.

رئیس مرکز پژوهشکی حج و زیارت جمعیته هلال احمر همچنین به ارائه ۱۷۰ هزار خدمت درمانی بهداشتی به زائران ایرانی بیت الله الحرام از ابتدای عملیات بهداشت و

ر رهبر معظم انقلاب بر عمومی شدن گفتمان جهادی

تأکید کردند

اقدامات خود را در مناطق محروم ارائه کردند.
علی‌سخنگوی عضو دفتر حفظ و نشر آثار رهبر انقلاب، ایشان در ضرورت تحریم‌سازی از گونه فعالیت‌ها فرمودند:«گفتمان حرکت جهادی، شماها را به وجود آورده، باپایستی کاری کنیم که این گفتمان به یک گفتمان عمومی تبدیل شود. عده‌ای هستند که محرومیت‌زدگی رسیدہ باشد که ذهن‌های معمولی بشر به آنجا نرسیده وایلد از او الگو بگیرند.

جهاان اقدام آمریکا را در تحریم دک تظریف محکوم کرد

سپاه پاسداران انقلاب هم با بپایانه‌ها با محکومیت و مضحک خواندن افراد غیرقانونی و ناخبردارانه آمریکا، آن را در امتداد راهبرد به اصطلاح فشار حادکتری بر ایران قلمدادکرد و یاد آور شد: هر چند قرار گرفتن نام مقامات، مسئولان و فرماندهان نظام مقدس جمهوری اسلامی در فهرست به اصطلاح تحریمی‌امریکا اقدامی تأثیر و مسبوق به سابقه است، اما آمریکایی‌ها با تحریم وزیر محترم امور خارجه به عنوان مسئول دستسگاه دیپلماسی کشورمان، بار دیگرس مسئولیت خود را از پڑوای گفتمان الهامبخش و صداستکباری انقلاباسلامی نمایان و خیانت و دشمنی خود با نظام و ملت عزت مند ایران را بر مھگان آشکار کردند.

همچنین سستادکل نیروهای مسلح در بپایانه‌ها، اقدام از سر صغف، زبونی و غیرقانونی دولت آمریکا را محکوم کرد و نوشت: ایالات متحده آمریکا که این روزها بیش از هر زمانی در منطقه و جهان تحقیر و مزوی شده و اعتبار خود را حتی نزد متحدانش از دست رفته می‌بیند به برخی رفتارها و اقدامات ماجراجویانه روی آورده است که نتیجه ای جز شکست در پی نخواهد داشت و ادعاهای دروغین و فریبکاریان حاکمان این کشور و نشان دادن چهره طرفدار گفتگو و مذاکره را بیش از پیش برملا کرده‌اند.

محمد عبیدی نژاد سفیر ایران در لندن که زمانی در مذاکرات هسته‌ای همراه با طرفی از حقوق خود خارج کرد، در صفحه اینستاگرام خود نوشت: آمریکایی‌ها بعد از واکنش تند جهانی در مقطع اولی که می‌خواستند علیه دکتر طرفی تحریم‌های اعلام کنند از موضع خود عقب‌نشینی کرده بودند.امیدوار باشم که اهانت‌های سریال «گاندو» آمریکایی‌ها را به اشتباه ندهایت.باشد.

عباس عراقچی عضو ارشدتیم مذاکره کننده ایران با گسروه ۵+۱ و معاونین وزیر امور خارجه چن در صفحه رسمی اینستاگرامش نوشت: تحریم محمد جسواد طرفی این فرمانده با اقتدار سیاست خارجی جمهوری اسلامی ایران نشان داد آمریکا در عرصه‌های سیاسی و دیپلماتیک توان روبرواری با فرزندان شجاع و غیور این مرز و بوم را ندارد.

طرفی زبان پرحلاطت دیپلماسی ایران و نماینده همتادری جمهوری اسلامی در تمامی عرصه‌های جهانی و بین‌المللی است. تیر دشمن، نه بند تحریم، نه طعنه دوست، نه هیچ چیز دیگر ما از پیشبشرد منافع ملی این کشور و تلاش برای بازخوانده داشت. بر عهد و پیمان خود با ایران و انقلاب قوی تر از گذشته ایستاده ایم.

علی اکبر لاریانی مشاور رهبری در امور بین‌الملل با اشاره به تحریم وزیر امور خارجه کشورمان از سوی آمریکا گفت: آمریکا حتی توان مقابله با بیان دقیق و منطقی اشتباه شده جمهوری اسلامی ایران را ندارد.

عباسعلی موسوی سخنگوی شورای نگهبان هم در قالب پیغام در توئیتر تحریم طرفی را سند دروغ بودن ادعای ترامپ برای مذاکرات با سرحدی و نوشت: «آمریکا نه فقط از موشک که از سخن گفتن ایران هم هراس دارد» و تحریم وزیر امور خارجه ایران یعنی دروغ بودن همه گفت‌وهای دونالد ترامپ و دیگر سران رژیم او برای تمایل به گفتگو و مذاکره. محمد جسواد طرفی یعنی کذب بودن آزادی بیان مردم ادعای آمریکا. تحریم طرفی یعنی سقروط مجسمه «آزادی» بهرام قاسمی‌سخنرانی در فرانسه هم نوشت: داستان از آنجا پیش از پیش فاجعه بار و وخیمتر می‌نماید که دیگر تنها سخن از تحریم‌های ناعادالانه و غیر قانونی اقتصادی، دارویی، پزشکی نیست، بلکه سخن از تحریم زبان و تلاش برای مقابله با بیان آزاد و گفتناری دیپلماتیک توسط اطلاعاتی شناخته شده چون دکتر طرفی در عرصه جهانی است.

این اقدام بی‌سند سیاست‌های زورمدارانه، یکجانبه‌گرایی و سستبدانهی کشوری است که از شور بختی ملل جهان، به غلط خود را مهد آزادی و دموکراسی دانسته و تلخ تر اینکه فقر مازان ملل متحداست.

مصعومه ابتکار معاون رئیس جمهوری در صفحه توئیتر خود نوشت: با تحریم محدودآود طرفی که سخنگو و مذاکره‌کننده موفق مردم ایران است، نمی‌توانید صدای حق طلیی و صلح‌جوی مردم ایران را خاموش کنید.

هر سرتیپ خامنی‌وزیر دفاع هم اعلام کرد: نظام یکجانبه‌زوری آمریکا با تحریم وزیر امور خارجه قانونی یک دولت و مسئولان عالی متعده به معنای عمیق شدن نگاه مردمسالاری در جامعه است؟ اظهار نظر کرد: این اقدام طرفی در جمع‌های گرفته می‌شود مجموعه ای از نیروهای مخفکر خود را جمع شده اند که تشکیک را با مرام مستقل سامان دهند. پیام دوم تلاشسیر هر حزب این است که تفاوت، اختلاف سلیقه و مرزهای با دیگر احزاب دولت.

ایسن اقدام اصلاح طلب خاطرنشان کرد: وظیفه داریم در شفاف‌سازی سلاقی و دیدگاه‌های خودمان تلاش کنیم و در عین رفتارها و روش‌ها و نوع نگاه به رفتارها و جامعه‌است.

عبدالله جمعه‌است. مردم وعیت‌هایی هستند که فقط باید اطاعت کنند و ولایت اجرائی و مدیران اجرائی خدمتکار آنها هستند؟این مرز بین دو جریان است.

ایسن اقدام اصلاح طلب خاطرنشان کرد: وظیفه داریم در شفاف‌سازی سلاقی و دیدگاه‌های خودمان تلاش کنیم و در عین رفتارها و روش‌ها و نوع نگاه به رفتارها و جامعه‌است.

عبدالله جمعه‌است. مردم وعیت‌هایی هستند که فقط باید اطاعت کنند و ولایت اجرائی و مدیران اجرائی خدمتکار آنها هستند؟این مرز بین دو جریان است.

ایسن اقدام اصلاح طلب خاطرنشان کرد: وظیفه داریم در شفاف‌سازی سلاقی و دیدگاه‌های خودمان تلاش کنیم و در عین رفتارها و روش‌ها و نوع نگاه به رفتارها و جامعه‌است.

اخبار داخلی

روحانی: افتتاح طرح‌های بزرگ نشاتگر تحرک و پیشرفت کشور است

رئیس جمهوری با بیان این که انکای نظام به ملت ایران است و مردم غیور آذربایجان جایگاه برجسته ای در این زمینه دارند، تأکید کرد: افتتاح پروژه‌های بزرگ را به بیش از ۱۰ هزار میلیارد تومان سرمایه گذاری طی یک روز و در یک استان، اثبات بزرگی و شکست ناپذیری ملت ایران است.

حجت‌الاسلام و المسلمین دکتر حسن روحانی عصر پنجشنبه در جلسه ششورای اداری آذربایجان شرقی با بیان این که مصاف سختی را پیش رو داریم، اما حتما از این مصاف پیروز خارج خواهیم شد، اظهار داشت: بدون تردید با روچیة وحدت، همدلی و ایستادگی می‌توانیم مشکلات را پشت سر گذاریم و در مسیر توسعه و پیشرفت روزافزون و رفاه بیشتر مردم، گام برداریم.

روحانی با اشاره به آغاز روند مذاکرات هسته‌ای کشورمان، اظهار داشت: در مرحله اول آغاز مذاکره درباره مسائل هسته‌ای و در یک مقطعی از مقام معظم رهبری درخواست کردم که همه اختیارات را در زمینه را به بنده واگذار کنند و ایشان آن را پذیرفتند و

روایتش در ظرف کمتر از ۱۰۰ روز در مذاکرات ثانو پیروزی بزرگ رسیدیم و توافق موفق گزشته حاصل شد. در این توافق همه قدرتهای بزرگ، توان هسته‌ای کشورمان را قبول و اعلام کردند که همه مسائل باید از طریق مذاکره حل و فصل شوند. بر اساس این توافق و از آن تاریخ هر ماه حدود ۷۰۰ میلیون دلار از دارایی‌های کشورمان آزاد می‌شد.

وی خاطر نشان کرد: در روند آغاز توافقات این موضوع همه اختیارات را به بنده واگذار کند، اما ایشان فرمودند که این را به مصلحت شما نمی‌دانم و مسئولیت سنگینی است و چه بسا عده‌ای در گوشه و کنار وجود داشته باشند که نسبت به آن ایراد و اشکال داشته باشند. لذا بگذارید تا کلیت نظام نسبت به این موضوع تصمیم بگیرد.

روحانی تصریح کرد: با گذشتن زمان این که رهنمودها، نصیحت‌ها و توصیه‌های رهبر معظم انقلاب حساب‌شده، دقیق و در چارچوب منافع و وحدت ملی بوده، بیشتر روشن شده است و ما نتوانی را قبول کردیم که آن را رجس، ششورای عالی امنیت ملی، شورای نگهبان و رهبری قبول کردند، یعنی همه نظام آن را پذیرفته است.

رئیس جمهوری اضافه کرد: در ششورای عالی امنیت ملی، طی ۷ جلسه فوق‌العاده تمام جزئیات توافق مورد بحث و بررسی قرار گرفت، لذا لازم بود که در این کار تاریخی همه مسردم و نمایندگان مجلس بار مسئولیت را بر دوش بگیرند.روحانی گفت: ایران تنها کشوری در دنیاست که شورای امنیت سازمان ملل در قطعنامه ۲۲۳۱ اعلام کرد حتی غنی‌سازی دارد و اگر برجام تا این‌آینده باقی بماند، تمامی تحریم تسلیحاتی ایران براساس آن برداشته می‌شود و می‌توانیم هر سلاحی که نیاز داریم را خریداری کنیم. یا به فروش برسانیم و البته مقدمات این کار را هم آماده کرده‌ام. روحانی با اشاره به اینکه برجام امروز هم در لحاظ سیاسی، حقوقی و حتی اقتصادی بسیار حائز اهمیت است، گفت: با خروج غیرقانونی آمریکا از برجام، فشار زیادی بر کشورمان وارد شده است چرا که کار کردند ریسک سرمایه‌گذاری برای شرکت‌ها بالا باشد و از آنجا که دنیا تجارت زیاد ریسک‌پذیر نیست لذا فعالیت و سرمایه‌گذاری خارجی در ایران محدود شده است. گفت: کاهش تنش‌های برجامی ما برای این است که دنیا بداند دست ما هم بسته نیست و اگر آنها به تعهدات خود عمل نکنند راهکارهای فراوانی پیش روی ما قرار دارد و می‌توانیم از اقتصاد و فرهنگ دفع جمهوری افزود: تاکنون کاهش تعهدات در مرحله انجام شده و در مرحله دو تعهد را کار گذاشتیم، البته همزمان موضوع مذاکره و گفتگو هستیم، اما در حال بیان اینکه به نتیجه نرسیم، عملگردها و برنامه‌های مدیریتی خود را پیش می‌بریم، و بوجه و قیمت دلار بر این مینا تنظیم می‌شود.

روحانی افزود: رئیس جمهور می‌توانیم به نیتهم بپارویم، اما بر مبنای احتیاط نسبت به آینده است که رئیس جمهوری تصریح کرد: امروز دنیا به این نتیجه رسیده که ملت ایران بزرگتر از آن است که با فشار و تهدید آنها هم بشکند. و امروز ما به برخی کار کشورها در کنار مذاکره هستیم و این پیشنهادهای ارائه کردند که متوازن نمی‌دانیم، لذا آن پیشنهادهارا نمی‌پذیریم.

روحانی گفت: ممکن است در هفته‌های آینده به نتیجه قابل قبول دست پیدا کنیم و امکان دارد که به این نتیجه نرسیم و اگر به نتیجه‌ای نرسیم مرحله بعدی کاهش تعهدات را انجام خواهیم داد.

**منافع ملی، اخلاق و عدالت بسر هر چیز مقدم است**

رئیس جمهوری با تأکید بر ایسن که با روحیه ناپرورشجبهه‌ایصلاح‌طلبان ایران اسلامی با بیان این که حضور در پای صندوق رای یک اصل است، گفت: شرکت در انتخابات

و تلاش برای ساماندن امور جامعه بر اساس خروجی صندوق رای را نباید از دست بدهیم.

«حجت‌الاسلام و المسلمین وکیل‌الاحد موسوی لاری» در پاسخ به پرسش‌های خبرنگار حزب پیشرو اصلاحات که در کانون دندند به مثابه درجا دادن اصلاح بنابرین به همه احزاب اصلاح طلب می‌گویم، ضمن این که سریر خود را برای رسیدن به آرمان‌های سیاسی دنبال می‌کنیم، مسیر رسیدن به یک جبهه واد اصلاح طلبانه هم باید همزمان دنبال شود و علیه همدیگر موزان نگیرید.

موسوی لاری با طرح این پرسش که چه عواملی مردم دو جریان اصلاح طلب و اصولگرا را متشخص می‌کند؟ گفت: ما به این موضوع می‌پردازیم.

ایسن اقدام اصلاح طلب خاطرنشان کرد: وظیفه داریم در شفاف‌سازی سلاقی و دیدگاه‌های خودمان تلاش کنیم و در عین رفتارها و روش‌ها و نوع نگاه به رفتارها و جامعه‌است.

عبدالله جمعه‌است. مردم وعیت‌هایی هستند که فقط باید اطاعت کنند و ولایت اجرائی و مدیران اجرائی خدمتکار آنها هستند؟این مرز بین دو جریان است.

روحانی: افتتاح طرح‌های بزرگ نشاتگر تحرک و پیشرفت کشور است

وحدت و همدلی می‌توان از مشکلات عبور کرد، گفت: امسال سال انتخابات است و از همه احزاب، گروه‌ها و جناح‌ها می‌خواهم که منافع ملی، اخلاق و عدالت را بر هر چیز دیگری مقدم بدانند، چرا که ما تابع پیامبری هستیم که هر روز پرچم جدیدی از مقاومت، ایستادگی، اخلاق و نشاط را به اهتزاز در می‌آورد.

وی با اشاره به این که دولت نسبت به محیط زیست اهمیت زیادی قابل استست، گفت: براساس گزارش وزیر نفت، ۷۴ میلیون تن بزین پورو ۵ و ۹۰۰ کشور مصرف می‌شود و بیش از ۵۰ میلیون لیتر گازوئیل پورو ۴ و ۰۰۰ به مصرف می‌رسد و این کار بزرگی است که در زمینه محیط زیست انجام شده است.

روحانی در ادامه با عذرخواهی از تأخیر ایجاد شده در تکمیل راه‌آهن تهران – تبریز، گفت: در مردم به خاطر این که نااستیتم با سرعتی که دلمان می‌خواست و به وعده‌ها عمل کنیم، عذرخواهی می‌کنم.

**رئیس جمهوری در جمع مدیران شرکت پالایش نفت تبریز**

رئیس جمهوری در جمع مدیران شرکت پالایش نفت تبریز هم با بیان این که مهتسان و کارکنان صنعت نفت در دولت تدبیر و امید، کشور را به خودکفایی و قدرت صادرات بزین و گازوئیل و گاز رساندند، تصریح کرد: افتتاح طرح‌های جدید در پالایشگاه تبریز با حدود هزار میلیارد تومان سرمایه‌گذاری نشانه تحرک و پیشرفت کشور است.

روحانی تصریح کرد: با گذشتن زمان این که رهنمودها، نصیحت‌ها و توصیه‌های رهبر معظم انقلاب حساب‌شده، دقیق و در چارچوب منافع و وحدت ملی بوده، بیشتر روشن شده است و ما نتوانی را قبول کردیم که آن را رجس، ششورای عالی امنیت ملی، شورای نگهبان و رهبری قبول کردند، یعنی همه نظام آن را پذیرفته است.

رئیس جمهوری اضافه کرد: در ششورای عالی امنیت ملی، طی ۷ جلسه فوق‌العاده تمام جزئیات توافق مورد بحث و بررسی قرار گرفت، لذا لازم بود که در این کار تاریخی همه مسردم و نمایندگان مجلس بار مسئولیت را بر دوش بگیرند.روحانی گفت: ایران تنها کشوری در دنیاست که شورای امنیت سازمان ملل در قطعنامه ۲۲۳۱ اعلام کرد حتی غنی‌سازی دارد و اگر برجام تا این‌آینده باقی بماند، تمامی تحریم تسلیحاتی ایران براساس آن برداشته می‌شود و می‌توانیم هر سلاحی که نیاز داریم را خریداری کنیم. یا به فروش برسانیم و البته مقدمات این کار را هم آماده کرده‌ام. روحانی با اشاره به اینکه برجام امروز هم در لحاظ سیاسی، حقوقی و حتی اقتصادی بسیار حائز اهمیت است، گفت: با خروج غیرقانونی آمریکا از برجام، فشار زیادی بر کشورمان وارد شده است چرا که کار کردند ریسک سرمایه‌گذاری برای شرکت‌ها بالا باشد و از آنجا که دنیا تجارت زیاد ریسک‌پذیر نیست لذا فعالیت و سرمایه‌گذاری خارجی در ایران محدود شده است. گفت: کاهش تنش‌های برجامی ما برای این است که دنیا بداند دست ما هم بسته نیست و اگر آنها به تعهدات خود عمل نکنند راهکارهای فراوانی پیش روی ما قرار دارد و می‌توانیم از اقتصاد و فرهنگ دفع جمهوری افزود: تاکنون کاهش تعهدات در مرحله انجام شده و در مرحله دو تعهد را کار گذاشتیم، البته همزمان موضوع مذاکره و گفتگو هستیم، اما در حال بیان اینکه به نتیجه نرسیم، عملگردها و برنامه‌های مدیریتی خود را پیش می‌بریم، و بوجه و قیمت دلار بر این مینا تنظیم می‌شود.

روحانی افزود: رئیس جمهور می‌توانیم به نیتهم بپارویم، اما بر مبنای احتیاط نسبت به آینده است که رئیس جمهوری تصریح کرد: امروز دنیا به این نتیجه رسیده که ملت ایران بزرگتر از آن است که با فشار و تهدید آنها هم بشکند. و امروز ما به برخی کار کشورها در کنار مذاکره هستیم و این پیشنهادهای ارائه کردند که متوازن نمی‌دانیم، لذا آن پیشنهادهارا نمی‌پذیریم.

روحانی گفت: ممکن است در هفته‌های آینده به نتیجه قابل قبول دست پیدا کنیم و امکان دارد که به این نتیجه نرسیم و اگر به نتیجه‌ای نرسیم مرحله بعدی کاهش تعهدات را انجام خواهیم داد.

**منافع ملی، اخلاق و عدالت بسر هر چیز مقدم است**

رئیس جمهوری با تأکید بر ایسن که با روحیه ناپرورشجبهه‌ایصلاح‌طلبان ایران اسلامی با بیان این که حضور در پای صندوق رای یک اصل است، گفت: شرکت در انتخابات

و تلاش برای ساماندن امور جامعه بر اساس خروجی صندوق رای را نباید از دست بدهیم.

«حجت‌الاسلام و المسلمین وکیل‌الاحد موسوی لاری» در پاسخ به پرسش‌های خبرنگار حزب پیشرو اصلاحات که در کانون دندند به مثابه درجا دادن اصلاح بنابرین به همه احزاب اصلاح طلب می‌گویم، ضمن این که سریر خود را برای رسیدن به آرمان‌های سیاسی دنبال می‌کنیم، مسیر رسیدن به یک جبهه واد اصلاح طلبانه هم باید همزمان دنبال شود و علیه همدیگر موزان نگیرید.

موسوی لاری با طرح این پرسش که چه عواملی مردم دو جریان اصلاح طلب و اصولگرا را متشخص می‌کند؟ گفت: ما به این موضوع می‌پردازیم.

ایسن اقدام اصلاح طلب خاطرنشان کرد: وظیفه داریم در شفاف‌سازی سلاقی و دیدگاه‌های خودمان تلاش کنیم و در عین رفتارها و روش‌ها و نوع نگاه به رفتارها و جامعه‌است.

عبدالله جمعه‌است. مردم وعیت‌هایی هستند که فقط باید اطاعت کنند و ولایت اجرائی و مدیران اجرائی خدمتکار آنها هستند؟این مرز بین دو جریان است.

ایسن اقدام اصلاح طلب خاطرنشان کرد: وظیفه داریم در شفاف‌سازی سلاقی و دیدگاه‌های خودمان تلاش کنیم و در عین رفتارها و روش‌ها و نوع نگاه به رفتارها و جامعه‌است.

روحانی: افتتاح طرح‌های بزرگ نشاتگر تحرک و پیشرفت کشور است

به بهره برداری رسید.همچنین روحانی در ادامه سفر به استان آذربایجان شرقی با حضور در نمایشگاه فرش دستباف از ظرف‌های مختلف این نمایشگاه بازدید کرد و ضمن گفتگو با تولیدکنندگان و صادرکنندگان فرش برای حل مشکلات و دفع‌عنه‌های آنان دستورات لازم را صادر کرد.همچنین در این نمایشگاه از دو نخته فرش ۴۰۰۰ عتري دستباف ایرانی که حاصل تلاش و کار هنرمندان تبریز است، رونمایی شد.

روحانی عصر پنجشنبه در جلسه شورای اداری استان آذربایجان شرقی از طریق ویدیو کنفرانس هم، دستور افتتاح و آغاز عملیات اجرایی پروژه زیربنایی اقتصادی را در این استان با اعتبار ۳۰۰میلیارد تومان، صادر کرد.

**افتتاح بخش گاز نیروگاه سبکل ترکیبی هریس**
رئیس جمهوری در مراسم افتتاح بخش گاز نیروگاه سببکل ترکیبی هریس هم ساخت نیروگاه توسط مهتسان ایرانی را مایه مباهات دانست و با تأکید بر این که به شرایط فشار و تحریم دشمن، افتتاح پروژه‌های بزرگ برععا و غرورانگیزتر است، اظهارداشت:این که طی یک‌روز در استان آذربایجان شرقی هزار میلیارد تومان طرح آب و برق افتتاح می‌شود، نشان امید یک ملت است.

وی گفت: امروز قدم دیگری برای رشد اقتصادی کشور بر می داریم و تولید برق از ۶۹ هزار مگاوات در سال ۹۲، به ۸۱هزار و ۷۰۰مگاوات در حال حاضر رسیده است.

رئیس جمهوری در مراسم افتتاح بخش گاز نیروگاه سببکل ترکیبی هریس هم ساخت نیروگاه توسط مهتسان ایرانی را مایه مباهات دانست و با تأکید بر این که به شرایط فشار و تحریم دشمن، افتتاح پروژه‌های بزرگ برععا و غرورانگیزتر است، اظهارداشت:این که طی یک‌روز در استان آذربایجان شرقی هزار میلیارد تومان طرح آب و برق افتتاح می‌شود، نشان امید یک ملت است.

وی گفت: امروز قدم دیگری برای رشد اقتصادی کشور بر می داریم و تولید برق از ۶۹ هزار مگاوات در سال ۹۲، به ۸۱هزار و ۷۰۰مگاوات در حال حاضر رسیده است.

رئیس جمهوری در مراسم افتتاح بخش گاز نیروگاه سببکل ترکیبی هریس هم ساخت نیروگاه توسط مهتسان ایرانی را مایه مباهات دانست و با تأکید بر این که به شرایط فشار و تحریم دشمن، افتتاح پروژه‌های بزرگ برععا و غرورانگیزتر است، اظهارداشت:این که طی یک‌روز در استان آذربایجان شرقی هزار میلیارد تومان طرح آب و برق افتتاح می‌شود، نشان امید یک ملت است.

روحانی افزود: این تحریم‌ها همچنین به زیان اروپا و دیگران هم هست.به فضل الهی در هفته‌های آینده شاهد افتتاح طرح‌های بسیار مهمی را صنعت هوایی و پالنده هوایی خواهیم بود. به پیشرفت علمی و تکنولوژی کشورمان را نشان می‌دهد.

وی با اشاره به سرگون شدن پهباد مدرن آمریکایی توسط پالنده سببکل ایرانی بود که این پهباد توسط پالنده مدرن آمریکایی این بود که این پهباد توسط پالنده

ایرانی و بومی خود صابت گرفت و این افتخار بزرگی برای کشورمان به حساب می‌آید چرا که یکی از کارشناسان برجسته نظامی آنها صراحتا اعلام کرد که مورد صابت قرار دادن این پهباد توسط ایران چیزی نیست. معجزه است.

**بسه کار گرفتن همه توان خود برای پیشرفت کشور**

رئیس جمهوری در بخش دیگری از سخنان خود با بیان این که امروز باید همه توان خود را برای پیشرفت کشور به کار بگیریم، گفت: می‌دانم که مردم از لحاظ زندگی تحت فشار هستند و در یک سال گذشته تحریم‌های شدید اعلام شده، سختی و فشارهای زیادی را برای زندگی مردم وارد کرده است، اما در عین حال مردم سرور فرد نیازورند و می‌دانند که مسئولان همه تلاش خود را برای رفع مشکلات به کار گرفته‌اند و خواهند گرفت و برای آن تمام اتحاده‌ها در ماه‌های گذشته و در روزهای آینده است.

روحانی اضافه کرد: در این شرایط همچنین آمار بیکاری کاهش یافته و روند تورم کاهشی شده است و با پایان سال شاهد شرایط مناسب‌تری در این زمینه خواهیم بود.

اردکانیان وزیر نیروهم در این مراسم عملکرد دولت کشور را به پیشرفت برق و انرژی کشور با تشکیک و برجسته توصیف کرد و گفت: در سله‌های پیش از تولید و ایجاد ظرفیت لازم در زمینه انرژی است. رئیس جمهوری اضافه کرد: امروز همچنین به دانش استفاده از تکنولوژی جدید در ساخت نیروگاه دست یافته‌ام و این موضوع رانسانم‌آور تولید را افزایش داده است، یعنی وارد حوزه نیروگاه‌های کلاس اف شده‌ایم که تحولی است که بتوانیم بیشتر و بهتر از نیروگاه‌ها استفاده کنیم.

روحانی خاطر نشان کرد: آن‌ان می‌گویند که ایرانی‌ها همیشه در مذاکرات پیروز بودند اما در جنگ ناموفق هستند. البته اینکه نفوذ حقیقت را یک بدخواهی قبول کند باز هم غیبت است. ملت ایران هم عزیزترین سرمایه‌های خود یعنی فرزندان‌















## دعا و انقطاع الی الله

**آیت‌الله‌العظمی حسین مظاهری**



کسی که غذای حرام می‌خورد، نه تنها توفیق سبیر و سلوک و عروج بسه مقامات عرفانی پیدا نمی‌کند، بلکه ممکن است در اعتقادات خود سست و بی‌دین شود. لقمهٔ حرام آثار سوء فراوانی دارد و اقات بی‌شماری به همراه خواهد داشت که از آن جمله می‌توان به تجمل‌گرایی اشاره کرد. بسیاری از مردم به زندگی تجملی مبتلا شده‌اند و با این استکبار و خودخواهی که می‌ورزند، انتظار استیجاب دعا هم دارند!دعای آنان بسر آل‌مال‌اندوزی حرام و خودگرایی است که خداوند متعال را در گرفتاری‌ها و مستجاب نشدن دعای خود، مقصر می‌داند. نپرداختن دیون شرعی نظیر خمس و زکات، رشوه‌خوازی، زیاخوازی، مکاری در ادارهٔ غش در معامله و عدم رعایت انصاف در خرید و فروش، غذای انسان را حرام می‌کند و مانع استیجاب دعا می‌شود.

**نماز**

پیامبر اکرم<sup>۱</sup> (برای انجام مأموریت بسیار مهم خود، نیازمند اراده‌ای قوی و قاطعیت در گفتار بود؛ بنابراین خداوند می‌فرماید: **إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّیْلِ أَوَّاهٌ وَ لَطَفٌ وَأَوْفٌ قَیْلًا**، یعنی اگر اراده قوی و تقویت اراده می‌خواهی تا در کار خود موفق باشی، اگر می‌خواهی این راه پرمشقت و سختی که در پیش داری، تو را را در دنیارود، نماز شب و تهجد بهترین طریق تقویت اراده است. ثمره و نتیجه نماز شب در آیه دیگری برای آن حضرت تشریح شده است: **وَمِنَ اللَّیْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَمَّا یَسْأَلُ** **رَبِّکَ مَقَامًا مَّحْمُودًا**)»(۹۹، ص۹). در این آیه، خداوند رسول اکرم<sup>۱</sup> را به عبادت نماز شب و انجام نافله‌های خاصی امر می‌کند. می‌فرماید: به واسطهٔ نماز شب به تو مقام پسندیده یعنی موقبت در رسالت و شفاعت در آخرت عنایت می‌کنیم. کسی که از مقام محمود برخوردار شود، در دنیا و آخرت به درجه و مقامی می‌رسد که دیگران غبطهٔ او می‌خورند. به عبارت روشن‌تر، کسی که نماز شب خوانده است، در دنیا در کار خود موفق می‌شود و در قیامت، نورانیت و درخشندگی خیره‌کننده‌ای پیدا می‌کند. او در صف محشر جلو می‌رود تا به صف انبیا می‌رسد و آنجا مقام محمود است. در چنان موقعیتی اهل محشر به او غبطه می‌خورند. نماز شب نعمتی است از جانب خدای سبحان که عزت و ابهت نمازگزار را نزد مردم افزایش می‌دهد. برخی تصور می‌کنند نعم الهی منحصر در مایات است، در صورتی که از نعمت‌های اصلی و مهم خداوند که محبوب اولیای الهی است، می‌توان به کسب توفیق نماز شب اشاره کرد. پیامبر خدا<sup>۱</sup> فرمودند: **الرَّکْعَاتُ فِی جَوْفِ اللَّیْلِ، أَحِبُّ إِلَیَّ مِنَ الدُّنْیَا وَمَا فِیهَا**؛ دو رکعت نماز در دل شب، در نظر من محبوب‌تر از دنیاست و آنچه در آن است. همچنین از وصایای پیامبر اکرم<sup>۱</sup> به حضرت علی<sup>۱</sup> است که: **«بَا عَلِیُّ، ثَلَاثَ فَرَاحَاتٍ لِلْمُؤْمِنِ: لَقَاءُ الْأَخَوَانِ وَ تَطْفِیرُ الصَّامِتِ وَ التَّهَجُّدُ مَنَ آخِرِ اللَّیْلِ**؛ ای علی! مؤمن سه شادی دارد: دیدار برادران، گشادن زوزه هنگام افطار و شب‌زنده‌داری و نماز در آخر شب».

نافلهٔ شب در سیر و سلوک جایگاه برجسته‌ای دارد و عنایاتی را برای سالک رقم خواهد زد؛ وقتی مؤمن در نیمه‌های شب با صرف نظر کردن از لذت و شیرینی خواب، از جا برمی‌خیزد و نماز می‌خواند، عنایت خاصی از سوی پروردگار شامل حالش می‌شود. نماز شب، برکت دنیا و نورانیت آخرت را برای اهل معرفت به ارمان می‌آورد و ترک آن، حتی برای یک مرتبه نیز نزد پوندگان راه حقیقت، خسارت جبران‌ناپذیری به شمار می‌آید و از آن برآخته می‌شوند. آیت‌الله میرزاعلی آقا شیرازی<sup>(ره)</sup> که از علمای وارستهٔ اصحاب بود، زمانی به رقم رفت به دلیل ارادتی که شش‌هفته‌مطهری به ایشان داشت، میمان و بود. یک شب عده‌ای از فضلا به دیدن آقای شیرازی رفتند و جلسهٔ آنان تا حدود نیمه شب طول کشید و ایشان دربر از هر شب خوابید. همین موضوع توفیق تهجد و نماز شب را موجب شد آن مرد الهی هنگام ادای صبح از خواب بیدار شود. نقل می‌کنند آیت‌الله شیرازی به قدری متأثر شد و گریه و زاری کرد که گویی فرزندان‌ش برای شرب نموده است. بعد گفته بود شانه‌زده سه‌ه ساله بودم که یک شب برای نماز شرب بیدار شدم، آن روز تا شب گریه می‌کردم و شب گذشته آن حادثه تکرار شد.

## نیازمند بیای اطلاعات

پیامهای شخصی

کد ۱۷۰۰

اصل‌موت‌تسلیه‌اتندوآندسمن‌مور‌ش  
۱۲۱۰/۱۲/۱۳/۱۳۷۱/۱۴۰۲/۱۴۰۳/۱۴۰۴/۱۴۰۵/۱۴۰۶/۱۴۰۷/۱۴۰۸/۱۴۰۹/۱۴۱۰/۱۴۱۱/۱۴۱۲/۱۴۱۳/۱۴۱۴/۱۴۱۵/۱۴۱۶/۱۴۱۷/۱۴۱۸/۱۴۱۹/۱۴۲۰/۱۴۲۱/۱۴۲۲/۱۴۲۳/۱۴۲۴/۱۴۲۵/۱۴۲۶/۱۴۲۷/۱۴۲۸/۱۴۲۹/۱۴۳۰/۱۴۳۱/۱۴۳۲/۱۴۳۳/۱۴۳۴/۱۴۳۵/۱۴۳۶/۱۴۳۷/۱۴۳۸/۱۴۳۹/۱۴۴۰/۱۴۴۱/۱۴۴۲/۱۴۴۳/۱۴۴۴/۱۴۴۵/۱۴۴۶/۱۴۴۷/۱۴۴۸/۱۴۴۹/۱۴۵۰/۱۴۵۱/۱۴۵۲/۱۴۵۳/۱۴۵۴/۱۴۵۵/۱۴۵۶/۱۴۵۷/۱۴۵۸/۱۴۵۹/۱۴۶۰/۱۴۶۱/۱۴۶۲/۱۴۶۳/۱۴۶۴/۱۴۶۵/۱۴۶۶/۱۴۶۷/۱۴۶۸/۱۴۶۹/۱۴۷۰/۱۴۷۱/۱۴۷۲/۱۴۷۳/۱۴۷۴/۱۴۷۵/۱۴۷۶/۱۴۷۷/۱۴۷۸/۱۴۷۹/۱۴۸۰/۱۴۸۱/۱۴۸۲/۱۴۸۳/۱۴۸۴/۱۴۸۵/۱۴۸۶/۱۴۸۷/۱۴۸۸/۱۴۸۹/۱۴۹۰/۱۴۹۱/۱۴۹۲/۱۴۹۳/۱۴۹۴/۱۴۹۵/۱۴۹۶/۱۴۹۷/۱۴۹۸/۱۴۹۹/۱۵۰۰/۱۵۰۱/۱۵۰۲/۱۵۰۳/۱۵۰۴/۱۵۰۵/۱۵۰۶/۱۵۰۷/۱۵۰۸/۱۵۰۹/۱۵۱۰/۱۵۱۱/۱۵۱۲/۱۵۱۳/۱۵۱۴/۱۵۱۵/۱۵۱۶/۱۵۱۷/۱۵۱۸/۱۵۱۹/۱۵۲۰/۱۵۲۱/۱۵۲۲/۱۵۲۳/۱۵۲۴/۱۵۲۵/۱۵۲۶/۱۵۲۷/۱۵۲۸/۱۵۲۹/۱۵۳۰/۱۵۳۱/۱۵۳۲/۱۵۳۳/۱۵۳۴/۱۵۳۵/۱۵۳۶/۱۵۳۷/۱۵۳۸/۱۵۳۹/۱۵۴۰/۱۵۴۱/۱۵۴۲/۱۵۴۳/۱۵۴۴/۱۵۴۵/۱۵۴۶/۱۵۴۷/۱۵۴۸/۱۵۴۹/۱۵۵۰/۱۵۵۱/۱۵۵۲/۱۵۵۳/۱۵۵۴/۱۵۵۵/۱۵۵۶/۱۵۵۷/۱۵۵۸/۱۵۵۹/۱۵۶۰/۱۵۶۱/۱۵۶۲/۱۵۶۳/۱۵۶۴/۱۵۶۵/۱۵۶۶/۱۵۶۷/۱۵۶۸/۱۵۶۹/۱۵۷۰/۱۵۷۱/۱۵۷۲/۱۵۷۳/۱۵۷۴/۱۵۷۵/۱۵۷۶/۱۵۷۷/۱۵۷۸/۱۵۷۹/۱۵۸۰/۱۵۸۱/۱۵۸۲/۱۵۸۳/۱۵۸۴/۱۵۸۵/۱۵۸۶/۱۵۸۷/۱۵۸۸/۱۵۸۹/۱۵۹۰/۱۵۹۱/۱۵۹۲/۱۵۹۳/۱۵۹۴/۱۵۹۵/۱۵۹۶/۱۵۹۷/۱۵۹۸/۱۵۹۹/۱۶۰۰/۱۶۰۱/۱۶۰۲/۱۶۰۳/۱۶۰۴/۱۶۰۵/۱۶۰۶/۱۶۰۷/۱۶۰۸/۱۶۰۹/۱۶۱۰/۱۶۱۱/۱۶۱۲/۱۶۱۳/۱۶۱۴/۱۶۱۵/۱۶۱۶/۱۶۱۷/۱۶۱۸/۱۶۱۹/۱۶۲۰/۱۶۲۱/۱۶۲۲/۱۶۲۳/۱۶۲۴/۱۶۲۵/۱۶۲۶/۱۶۲۷/۱۶۲۸/۱۶۲۹/۱۶۳۰/۱۶۳۱/۱۶۳۲/۱۶۳۳/۱۶۳۴/۱۶۳۵/۱۶۳۶/۱۶۳۷/۱۶۳۸/۱۶۳۹/۱۶۴۰/۱۶۴۱/۱۶۴۲/۱۶۴۳/۱۶۴۴/۱۶۴۵/۱۶۴۶/۱۶۴۷/۱۶۴۸/۱۶۴۹/۱۶۵۰/۱۶۵۱/۱۶۵۲/۱۶۵۳/۱۶۵۴/۱۶۵۵/۱۶۵۶/۱۶۵۷/۱۶۵۸/۱۶۵۹/۱۶۶۰/۱۶۶۱/۱۶۶۲/۱۶۶۳/۱۶۶۴/۱۶۶۵/۱۶۶۶/۱۶۶۷/۱۶۶۸/۱۶۶۹/۱۶۷۰/۱۶۷۱/۱۶۷۲/۱۶۷۳/۱۶۷۴/۱۶۷۵/۱۶۷۶/۱۶۷۷/۱۶۷۸/۱۶۷۹/۱۶۸۰/۱۶۸۱/۱۶۸۲/۱۶۸۳/۱۶۸۴/۱۶۸۵/۱۶۸۶/۱۶۸۷/۱۶۸۸/۱۶۸۹/۱۶۹۰/۱۶۹۱/۱۶۹۲/۱۶۹۳/۱۶۹۴/۱۶۹۵/۱۶۹۶/۱۶۹۷/۱۶۹۸/۱۶۹۹/۱۷۰۰/۱۷۰۱/۱۷۰۲/۱۷۰۳/۱۷۰۴/۱۷۰۵/۱۷۰۶/۱۷۰۷/۱۷۰۸/۱۷۰۹/۱۷۱۰/۱۷۱۱/۱۷۱۲/۱۷۱۳/۱۷۱۴/۱۷۱۵/۱۷۱۶/۱۷۱۷/۱۷۱۸/۱۷۱۹/۱۷۲۰/۱۷۲۱/۱۷۲۲/۱۷۲۳/۱۷۲۴/۱۷۲۵/۱۷۲۶/۱۷۲۷/۱۷۲۸/۱۷۲۹/۱۷۳۰/۱۷۳۱/۱۷۳۲/۱۷۳۳/۱۷۳۴/۱۷۳۵/۱۷۳۶/۱۷۳۷/۱۷۳۸/۱۷۳۹/۱۷۴۰/۱۷۴۱/۱۷۴۲/۱۷۴۳/۱۷۴۴/۱۷۴۵/۱۷۴۶/۱۷۴۷/۱۷۴۸/۱۷۴۹/۱۷۵۰/۱۷۵۱/۱۷۵۲/۱۷۵۳/۱۷۵۴/۱۷۵۵/۱۷۵۶/۱۷۵۷/۱۷۵۸/۱۷۵۹/۱۷۶۰/۱۷۶۱/۱۷۶۲/۱۷۶۳/۱۷۶۴/۱۷۶۵/۱۷۶۶/۱۷۶۷/۱۷۶۸/۱۷۶۹/۱۷۷۰/۱۷۷۱/۱۷۷۲/۱۷۷۳/۱۷۷۴/۱۷۷۵/۱۷۷۶/۱۷۷۷/۱۷۷۸/۱۷۷۹/۱۷۸۰/۱۷۸۱/۱۷۸۲/۱۷۸۳/۱۷۸۴/۱۷۸۵/۱۷۸۶/۱۷۸۷/۱۷۸۸/۱۷۸۹/۱۷۹۰/۱۷۹۱/۱۷۹۲/۱۷۹۳/۱۷۹۴/۱۷۹۵/۱۷۹۶/۱۷۹۷/۱۷۹۸/۱۷۹۹/۱۸۰۰/۱۸۰۱/۱۸۰۲/۱۸۰۳/۱۸۰۴/۱۸۰۵/۱۸۰۶/۱۸۰۷/۱۸۰۸/۱۸۰۹/۱۸۱۰/۱۸۱۱/۱۸۱۲/۱۸۱۳/۱۸۱۴/۱۸۱۵/۱۸۱۶/۱۸۱۷/۱۸۱۸/۱۸۱۹/۱۸۲۰/۱۸۲۱/۱۸۲۲/۱۸۲۳/۱۸۲۴/۱۸۲۵/۱۸۲۶/۱۸۲۷/۱۸۲۸/۱۸۲۹/۱۸۳۰/۱۸۳۱/۱۸۳۲/۱۸۳۳/۱۸۳۴/۱۸۳۵/۱۸۳۶/۱۸۳۷/۱۸۳۸/۱۸۳۹/۱۸۴۰/۱۸۴۱/۱۸۴۲/۱۸۴۳/۱۸۴۴/۱۸۴۵/۱۸۴۶/۱۸۴۷/۱۸۴۸/۱۸۴۹/۱۸۵۰/۱۸۵۱/۱۸۵۲/۱۸۵۳/۱۸۵۴/۱۸۵۵/۱۸۵۶/۱۸۵۷/۱۸۵۸/۱۸۵۹/۱۸۶۰/۱۸۶۱/۱۸۶۲/۱۸۶۳/۱۸۶۴/۱۸۶۵/۱۸۶۶/۱۸۶۷/۱۸۶۸/۱۸۶۹/۱۸۷۰/۱۸۷۱/۱۸۷۲/۱۸۷۳/۱۸۷۴/۱۸۷۵/۱۸۷۶/۱۸۷۷/۱۸۷۸/۱۸۷۹/۱۸۸۰/۱۸۸۱/۱۸۸۲/۱۸۸۳/۱۸۸۴/۱۸۸۵/۱۸۸۶/۱۸۸۷/۱۸۸۸/۱۸۸۹/۱۸۹۰/۱۸۹۱/۱۸۹۲/۱۸۹۳/۱۸۹۴/۱۸۹۵/۱۸۹۶/۱۸۹۷/۱۸۹۸/۱۸۹۹/۱۹۰۰/۱۹۰۱/۱۹۰۲/۱۹۰۳/۱۹۰۴/۱۹۰۵/۱۹۰۶/۱۹۰۷/۱۹۰۸/۱۹۰۹/۱۹۱۰/۱۹۱۱/۱۹۱۲/۱۹۱۳/۱۹۱۴/۱۹۱۵/۱۹۱۶/۱۹۱۷/۱۹۱۸/۱۹۱۹/۱۹۲۰/۱۹۲۱/۱۹۲۲/۱۹۲۳/۱۹۲۴/۱۹۲۵/۱۹۲۶/۱۹۲۷/۱۹۲۸/۱۹۲۹/۱۹۳۰/۱۹۳۱/۱۹۳۲/۱۹۳۳/۱۹۳۴/۱۹۳۵/۱۹۳۶/۱۹۳۷/۱۹۳۸/۱۹۳۹/۱۹۴۰/۱۹۴۱/۱۹۴۲/۱۹۴۳/۱۹۴۴/۱۹۴۵/۱۹۴۶/۱۹۴۷/۱۹۴۸/۱۹۴۹/۱۹۵۰/۱۹۵۱/۱۹۵۲/۱۹۵۳/۱۹۵۴/۱۹۵۵/۱۹۵۶/۱۹۵۷/۱۹۵۸/۱۹۵۹/۱۹۶۰/۱۹۶۱/۱۹۶۲/۱۹۶۳/۱۹۶۴/۱۹۶۵/۱۹۶۶/۱۹۶۷/۱۹۶۸/۱۹۶۹/۱۹۷۰/۱۹۷۱/۱۹۷۲/۱۹۷۳/۱۹۷۴/۱۹۷۵/۱۹۷۶/۱۹۷۷/۱۹۷۸/۱۹۷۹/۱۹۸۰/۱۹۸۱/۱۹۸۲/۱۹۸۳/۱۹۸۴/۱۹۸۵/۱۹۸۶/۱۹۸۷/۱۹۸۸/۱۹۸۹/۱۹۹۰/۱۹۹۱/۱۹۹۲/۱۹۹۳/۱۹۹۴/۱۹۹۵/۱۹۹۶/۱۹۹۷/۱۹۹۸/۱۹۹۹/۲۰۰۰/۲۰۰۱/۲۰۰۲/۲۰۰۳/۲۰۰۴/۲۰۰۵/۲۰۰۶/۲۰۰۷/۲۰۰۸/۲۰۰۹/۲۰۱۰/۲۰۱۱/۲۰۱۲/۲۰۱۳/۲۰۱۴/۲۰۱۵/۲۰۱۶/۲۰۱۷/۲۰۱۸/۲۰۱۹/۲۰۲۰/۲۰۲۱/۲۰۲۲/۲۰۲۳/۲۰۲۴/۲۰۲۵/۲۰۲۶/۲۰۲۷/۲۰۲۸/۲۰۲۹/۲۰۳۰/۲۰۳۱/۲۰۳۲/۲۰۳۳/۲۰۳۴/۲۰۳۵/۲۰۳۶/۲۰۳۷/۲۰۳۸/۲۰۳۹/۲۰۴۰/۲۰۴۱/۲۰۴۲/۲۰۴۳/۲۰۴۴/۲۰۴۵/۲۰۴۶/۲۰۴۷/۲۰۴۸/۲۰۴۹/۲۰۵۰/۲۰۵۱/۲۰۵۲/۲۰۵۳/۲۰۵۴/۲۰۵۵/۲۰۵۶/۲۰۵۷/۲۰۵۸/۲۰۵۹/۲۰۶۰/۲۰۶۱/۲۰۶۲/۲۰۶۳/۲۰۶۴/۲۰۶۵/۲۰۶۶/۲۰۶۷/۲۰۶۸/۲۰۶۹/۲۰۷۰/۲۰۷۱/۲۰۷۲/۲۰۷۳/۲۰۷۴/۲۰۷۵/۲۰۷۶/۲۰۷۷/۲۰۷۸/۲۰۷۹/۲۰۸۰/۲۰۸۱/۲۰۸۲/۲۰۸۳/۲۰۸۴/۲۰۸۵/۲۰۸۶/۲۰۸۷/۲۰۸۸/۲۰۸۹/۲۰۹۰/۲۰۹۱/۲۰۹۲/۲۰۹۳/۲۰۹۴/۲۰۹۵/۲۰۹۶/۲۰۹۷/۲۰۹۸/۲۰۹۹/۲۱۰۰/۲۱۰۱/۲۱۰۲/۲۱۰۳/۲۱۰۴/۲۱۰۵/۲۱۰۶/۲۱۰۷/۲۱۰۸/۲۱۰۹/۲۱۱۰/۲۱۱۱/۲۱۱۲/۲۱۱۳/۲۱۱۴/۲۱۱۵/۲۱۱۶/۲۱۱۷/۲۱۱۸/۲۱۱۹/۲۱۲۰/۲۱۲۱/۲۱۲۲/۲۱۲۳/۲۱۲۴/۲۱۲۵/۲۱۲۶/۲۱۲۷/۲۱۲۸/۲۱۲۹/۲۱۳۰/۲۱۳۱/۲۱۳۲/۲۱۳۳/۲۱۳۴/۲۱۳۵/۲۱۳۶/۲۱۳۷/۲۱۳۸/۲۱۳۹/۲۱۴۰/۲۱۴۱/۲۱۴۲/۲۱۴۳/۲۱۴۴/۲۱۴۵/۲۱۴۶/۲۱۴۷/۲۱۴۸/۲۱۴۹/۲۱۵۰/۲۱۵۱/۲۱۵۲/۲۱۵۳/۲۱۵۴/۲۱۵۵/۲۱۵۶/۲۱۵۷/۲۱۵۸/۲۱۵۹/۲۱۶۰/۲۱۶۱/۲۱۶۲/۲۱۶۳/۲۱۶۴/۲۱۶۵/۲۱۶۶/۲۱۶۷/۲۱۶۸/۲۱۶۹/۲۱۷۰/۲۱۷۱/۲۱۷۲/۲۱۷۳/۲۱۷۴/۲۱۷۵/۲۱۷۶/۲۱۷۷/۲۱۷۸/۲۱۷۹/۲۱۸۰/۲۱۸۱/۲۱۸۲/۲۱۸۳/۲۱۸۴/۲۱۸۵/۲۱۸۶/۲۱۸۷/۲۱۸۸/۲۱۸۹/۲۱۹۰/۲۱۹۱/۲۱۹۲/۲۱۹۳/۲۱۹۴/۲۱۹۵/۲۱۹۶/۲۱۹۷/۲۱۹۸/۲۱۹۹/۲۲۰۰/۲۲۰۱/۲۲۰۲/۲۲۰۳/۲۲۰۴/۲۲۰۵/۲۲۰۶/۲۲۰۷/۲۲۰۸/۲۲۰۹/۲۲۱۰/۲۲۱۱/۲۲۱۲/۲۲۱۳/۲۲۱۴/۲۲۱۵/۲۲۱۶/۲۲۱۷/۲۲۱۸/۲۲۱۹/۲۲۲۰/۲۲۲۱/۲۲۲۲/۲۲۲۳/۲۲۲۴/۲۲۲۵/۲۲۲۶/۲۲۲۷/۲۲۲۸/۲۲۲۹/۲۲۳۰/۲۲۳۱/۲۲۳۲/۲۲۳۳/۲۲۳۴/۲۲۳۵/۲۲۳۶/۲۲۳۷/۲۲۳۸/۲۲۳۹/۲۲۴۰/۲۲۴۱/۲۲۴۲/۲۲۴۳/۲۲۴۴/۲۲۴۵/۲۲۴۶/۲۲۴۷/۲۲۴۸/۲۲۴۹/۲۲۵۰/۲۲۵۱/۲۲۵۲/۲۲۵۳/۲۲۵۴/۲۲۵۵/۲۲۵۶/۲۲۵۷/۲۲۵۸/۲۲۵۹/۲۲۶۰/۲۲۶۱/۲۲۶۲/۲۲۶۳/۲۲۶۴/۲۲۶۵/۲۲۶۶/۲۲۶۷/۲۲۶۸/۲۲۶۹/۲۲۷۰/۲۲۷۱/۲۲۷۲/۲۲۷۳/۲۲۷۴/۲۲۷۵/۲۲۷۶/۲۲۷۷/۲۲۷۸/۲۲۷۹/۲۲۸۰/۲۲۸۱/۲۲۸۲/۲۲۸۳/۲۲۸۴/۲۲۸۵/۲۲۸۶/۲۲۸۷/۲۲۸۸/۲۲۸۹/۲۲۹۰/۲۲۹۱/۲۲۹۲/۲۲۹۳/۲۲۹۴/۲۲۹۵/۲۲۹۶/۲۲۹۷/۲۲۹۸/۲۲۹۹/۲۳۰۰/۲۳۰۱/۲۳۰۲/۲۳۰۳/۲۳۰۴/۲۳۰۵/۲۳۰۶/۲۳۰۷/۲۳۰۸/۲۳۰۹/۲۳۱۰/۲۳۱۱/۲۳۱۲/۲۳۱۳/۲۳۱۴/۲۳۱۵/۲۳۱۶/۲۳۱۷/۲۳۱۸/۲۳۱۹/۲۳۲۰/۲۳۲۱/۲۳۲۲/۲۳۲۳/۲۳۲۴/۲۳۲۵/۲۳۲۶/۲۳۲۷/۲۳۲۸/۲۳۲۹/۲۳۳۰/۲۳۳۱/۲۳۳۲/۲۳۳۳/۲۳۳۴/۲۳۳۵/۲۳۳۶/۲۳۳۷/۲۳۳۸/۲۳۳۹/۲۳۴۰/۲۳۴۱/۲۳۴۲/۲۳۴۳/۲۳۴۴/۲۳۴۵/۲۳۴۶/۲۳۴۷/۲۳۴۸/۲۳۴۹/۲۳۵۰/۲۳۵۱/۲۳۵۲/۲۳۵۳/۲۳۵۴/۲۳۵۵/۲۳۵۶/۲۳۵۷/۲۳۵۸/۲۳۵۹/۲۳۶۰/۲۳۶۱/۲۳۶۲/۲۳۶۳/۲۳۶۴/۲۳۶۵/۲۳۶۶/۲۳۶۷/۲۳۶۸/۲۳۶۹/۲۳۷۰/۲۳۷۱/۲۳۷۲/۲۳۷۳/۲۳۷۴/۲۳۷۵/۲۳۷۶/۲۳۷۷/۲۳۷۸/۲۳۷۹/۲۳۸۰/۲۳۸۱/۲۳۸۲/۲۳۸۳/۲۳۸۴/۲۳۸۵/۲۳۸۶/۲۳۸۷/۲۳۸۸/۲۳۸۹/۲۳۹۰/۲۳۹۱/۲۳۹۲/۲۳۹۳/۲۳۹۴/۲۳۹۵/۲۳۹۶/۲۳۹۷/۲۳۹۸/۲۳۹۹/۲۴۰۰/۲۴۰۱/۲۴۰۲/۲۴۰۳/۲۴۰۴/۲۴۰۵/۲۴۰۶/۲۴۰۷/۲۴۰۸/۲۴۰۹/۲۴۱۰/۲۴۱۱/۲۴۱۲/۲۴۱۳/۲۴۱۴/۲۴۱۵/۲۴۱۶/۲۴۱۷/۲۴۱۸/۲۴۱۹/۲۴۲۰/۲۴۲۱/۲۴۲۲/۲۴۲۳/۲۴۲۴/۲۴۲۵/۲۴۲۶/۲۴۲۷/۲۴۲۸/۲۴۲۹/۲۴۳۰/۲۴۳۱/۲۴۳۲/۲۴۳۳/۲۴۳۴/۲۴۳۵/۲۴۳۶/۲۴۳۷/۲۴۳۸/۲۴۳۹/۲۴۴۰/۲۴۴۱/۲۴۴۲/۲۴۴۳/۲۴۴۴/۲۴۴۵/۲۴۴۶/۲۴۴۷/۲۴۴۸/۲۴۴۹/۲۴۵۰/۲۴۵۱/۲۴۵۲/۲۴۵۳/۲۴۵۴/۲۴۵۵/۲۴۵۶/۲۴۵۷/۲۴۵۸/۲۴۵۹/۲۴۶۰/۲۴۶۱/۲۴۶۲/۲۴۶۳/۲۴۶۴/۲۴۶۵/۲۴۶۶/۲۴۶۷/۲۴۶۸/۲۴۶۹/۲۴۷۰/۲۴۷۱/۲۴۷۲/۲۴۷۳/۲۴۷۴/۲۴۷۵/۲۴۷۶/۲۴۷۷/۲۴۷۸/۲۴۷۹/۲۴۸۰/۲۴۸۱/۲۴۸۲/۲۴۸۳/۲۴۸۴/۲۴۸۵/۲۴۸۶/۲۴۸۷/۲۴۸۸/۲۴۸۹/۲۴۹۰/۲۴۹۱/۲۴۹۲/۲۴۹۳/۲۴۹۴/۲۴۹۵/۲۴۹۶/۲۴۹۷/۲۴۹۸/۲۴۹۹/۲۵۰۰/۲۵۰۱/۲۵۰۲/۲۵۰۳/۲۵۰۴/۲۵۰۵/۲۵۰۶/۲۵۰۷/۲۵۰۸/۲۵۰۹/۲۵۱۰/۲۵۱۱/۲۵۱۲/۲۵۱۳/۲۵۱۴/۲۵۱۵/۲۵۱۶/۲۵۱۷/۲۵۱۸/۲۵۱۹/۲۵۲۰/۲۵۲۱/۲۵۲۲/۲۵۲۳/۲۵۲۴/۲۵۲۵/۲۵۲۶/۲۵۲۷/۲۵۲۸/۲۵۲۹/۲۵۳۰/۲۵۳۱/۲۵۳۲/۲۵۳۳/۲۵۳۴/۲۵۳۵/۲۵۳۶/۲۵۳۷/۲۵۳۸/۲۵۳۹/۲۵۴۰/۲۵۴۱/۲۵۴۲/۲۵۴۳/۲۵۴۴/۲۵۴۵/۲۵۴۶/۲۵۴۷/۲۵۴۸/۲۵۴۹/۲۵۵۰/۲۵۵۱/۲۵۵۲/۲۵۵۳/۲۵۵۴/۲۵۵۵/۲۵۵۶/۲۵۵۷/۲۵۵۸/۲۵۵۹/۲۵۶۰/۲۵۶۱/۲۵۶۲/۲۵۶۳/۲۵۶۴/۲۵۶۵/۲۵۶۶/۲۵۶۷/۲۵۶۸/۲۵۶۹/۲۵۷۰/۲۵۷۱/۲۵۷۲/۲۵۷۳/۲۵۷۴/۲۵۷۵/۲۵۷۶/۲۵۷۷/۲۵۷۸/۲۵۷۹/۲۵۸۰/۲۵۸۱/۲۵۸۲/۲۵۸۳/۲۵۸۴/۲۵۸۵/۲۵۸۶/۲۵۸۷/۲۵۸۸/۲۵۸۹/۲۵۹۰/۲۵۹۱/۲۵۹۲/۲۵۹۳/۲۵۹۴/۲۵۹۵/۲۵۹۶/۲۵۹۷/۲۵۹۸/۲۵۹۹/۲۶۰۰/۲۶۰۱/۲۶۰۲/۲۶۰۳/۲۶۰۴/۲۶۰۵/۲۶۰۶/۲۶۰۷/۲۶۰۸/۲۶۰۹/۲۶۱۰/۲۶۱۱/۲۶۱۲/۲۶۱۳/۲۶۱۴/۲۶۱۵/۲۶۱۶/۲۶۱۷/۲۶۱۸/۲۶۱۹/۲۶۲۰/۲۶۲۱/۲۶۲۲/۲۶۲۳/۲۶۲۴/۲۶۲۵/۲۶۲۶/۲۶۲۷/۲۶۲۸/۲۶۲۹/۲۶۳۰/۲۶۳۱/۲۶۳۲/۲۶۳۳/۲۶۳۴/۲۶۳۵/۲۶۳۶/۲۶۳۷/۲۶۳۸/۲۶۳۹/۲۶۴۰/۲۶۴۱/۲۶۴۲/۲۶۴۳/۲۶۴۴/۲۶۴۵/۲۶۴۶/۲۶۴۷/۲۶۴۸/۲۶۴۹/۲۶۵۰/۲۶۵۱/۲۶۵۲/۲۶۵۳/۲۶۵۴/۲۶۵۵/۲۶۵۶/۲۶۵۷/۲۶۵۸/۲۶۵۹/۲۶۶۰/۲۶۶۱/۲۶۶۲/۲۶۶۳/۲۶۶۴/۲۶۶۵/۲۶۶۶/۲۶۶۷/۲۶۶۸/۲۶۶۹/۲۶۷۰/۲۶۷۱/۲۶۷۲/۲۶۷۳/۲۶۷۴/۲۶۷۵/۲۶۷۶/۲۶۷۷/۲۶۷۸/۲۶۷۹/۲۶۸۰/۲۶۸۱/۲۶۸۲/۲۶۸۳/۲۶۸۴/۲۶۸۵/۲۶۸۶/۲۶۸۷/۲۶۸۸/۲۶۸۹/۲۶۹۰/۲۶۹۱/۲۶۹۲/۲۶۹۳/۲۶۹۴/۲۶۹۵/۲۶۹۶/۲۶۹۷/۲۶۹۸/۲۶۹۹/۲۷۰۰/۲۷۰۱/۲۷۰۲/۲۷۰۳/۲۷۰۴/۲۷۰۵/۲۷۰۶/۲۷۰۷/۲۷۰۸/۲۷۰۹/۲۷۱۰/۲۷۱۱/۲۷۱۲/۲۷۱۳/۲۷۱۴/۲۷۱۵/۲۷۱۶/۲۷۱۷/۲۷۱۸/۲۷۱۹/۲۷۲۰/۲۷۲۱/۲۷۲۲/۲۷۲۳/۲۷۲۴/۲۷۲۵/۲۷۲۶/۲۷۲۷/۲۷۲۸/۲۷۲۹/۲۷۳۰/۲۷۳۱/۲۷۳۲/۲۷۳۳/۲۷۳۴/۲۷۳۵/۲۷۳۶/۲۷۳۷/۲۷۳۸/۲۷۳۹/۲۷۴۰/۲۷۴۱/۲۷۴۲/۲۷۴۳/۲۷۴۴/۲۷۴۵/۲۷۴۶/۲۷۴۷/۲۷۴۸/۲۷۴۹/۲۷۵۰/۲۷۵۱/۲۷۵۲/۲۷۵۳/۲۷۵۴/۲۷۵۵/۲۷۵۶/۲۷۵۷/۲۷۵۸/۲۷۵۹/۲۷۶۰/۲۷۶۱/۲۷۶۲/۲



## افتتاح ده‌ها طرح بهداشتی، صنعتی، عمرانی و کشاورزی در آذربایجان شرقی و البرز

سروس شهرستان‌ها؛ در سفر وزیران بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ارتباطات و فناوری اطلاعات، صنعت، معدن و تجارت، راه و شهرسازی و جهادکشاورزی، ده‌ها طرح بهداشتی و درمانی، صنعتی، عمرانی و کشاورزی در استان‌های آذربایجان‌شرقی و البرز افتتاح یا کلنگ‌زنی شد.

**افتتاح طرح‌های بهداشتی و درمانی در آذربایجان‌شرقی**

۷۸ پروژهٔ بهداشتی و درمانی در آذربایجان‌شرقی با هزینه کرد ۱۶۹ میلیارد تومان به حضور وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به بهره‌برداری رسید.

در جریان سفر کاروان تدبیر و امید به استان آذربایجان‌شرقی، عملیات ساخت بیمارستان ۳۰۴ آذربایجان مرند در زمینی با مساحت ۲۲۰۰۰ متر مربع با حضور وزیر بهداشت و درمان آغاز شد. دکتر سعید نمکی همچنین مرکز جامع خدمات سلامت شهری و روستایی شهید بهشتی مرسد کرد در زمینی با زیربنای ۷۰۴ متر مربع و اعتباری بالغ بر یک میلیارد و ۱۰۰ میلیون تومان ساخته و تجهیز شده است. افتتاح کرد. در این مرکز، خدمات پزشکی، مراقبت‌های سلامت، مامایی، داروخانه، بهداشت محیط و حرفه ای، ارائه خدمات به مردم و گردشگران سلامت می‌شود.

وزیر بهداشت و درمان در حاشیه افتتاح مرکز جامع خدمات سلامت مرند، گفت: امیدوارم به سرعت عملیات ساخت بیمارستان جدید مرند با ظرفیت ۳۰۴ تخت تکمیل شود، چراکه این بیمارستان پس از بهره برداری، یکی از بیمارستان‌های مدرن و پیشرفته و موثر در ارائه خدمات به مردم و گردشگران سلامت خواهد بود.

همزمان با سفر رئیس‌جمهوری به آذربایجان شرقی، ۲۴ خانه بهداشت، ۲۵ خانه زیست پزشکی، ۲۵ مرکز سلامت روستایی و شهری، ستاد شبکه بهداشت و درمان شهرستان اهر با مجموع زیر بنای ۲۱۱ هزار و ۲۰۰متر مربع به بهره‌برداری رسید.

همچنین ساختمان اورژانس بیمارستان فاطمیه شبستر با زیر بنای یک هزار و ۱۲۰ متر مربع و با اعتبار ۴۱ میلیارد ریال، مرکز دیتا ستر دانشگاه علوم پزشکی با اعتبار ۸۰ میلیارد ریال، بخش آزیوپروگرافی بیمارستان امام رضا(ع) تبریز با هزینه‌کرد ۴۸۰ میلیارد ریال و پروژه توسعه بیمارستان الزهرا تبریز با ۵۳ میلیارد ریال هزینه کرد با حضور وزیر بهداشت و درمان به بهره‌برداری رسید. ۱۶۹میلیارد تومان برای این ۷۸ پروژه بهداشتی و درمانی در آذربایجان‌شرقی هزینه شده است. ۱۸ میلیارد تومان آن توسط خیران استان تأمین شده است.

**توسعه ۳۰۰ روستا به شبکه ملی اطلاعات**
وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات با اشاره به اقبال ۳۰۰روستای استان آذربایجان شرقی به شبکه ملی اطلاعات تا پایان اسال، گفت: ۶۴۴ روستای کشور تاکنون به این شبکه متصل شده است.

محمدجواد آذری جهرمی در مراسم افتتاح پروژه‌های ارتباطی استان آذربایجان شرقی که دستور حسن روحانی رئیس‌جمهوری از طریق ویدئوکنفرانس انجام شد، با اشاره به علاقه جروان علت ورود سموم شیمیایی فحطلی قرن نوزدهم ایرلند بود که با شیوع بیماری «فانتوما» ۷۵ میلیون نفر در اثر گرسنگی از بین رفتند و امروزه کشاورزان به علت کمبود برخی منابع تولید مانندسب زمین، تلاش می کنند از هر فرصتی برای کمک کد و کاهش مصرف سموم شیمیایی تولیدات خود را افزایش دهند

در این میان به کارگیری انواع سموم کشاورزی برای تولید و ازبین بردن آفت‌ها راهکاری است که بیشتر کشاورزان بدون همفکری با کارشناسان و به مدد تجربه چندین ساله خود آن را عملی میکنند و همین امر سبب می شود انسان آخرین میزبان سموم کشاورزی باشد که پس از مصرف تولیدات و فرآورده های غذایی تولید شده با سموم کشاورزی با مشکلات بعضا حادای روبرو می شود

استفاده از سم و کود بسته به نوع سم و دوز مورد استفاده، ماندگاری متفاوتی در محصولات کشاورزی دارد و باقیمانده سموم و کودها در طبیعت، آب، خاک و بدن موجودات زنده مثل نرنگان، حشرات و گیاهان، پس از مصرف به انسان یا دام منتقل می شود و خسارت جدی بر سلامت افراد وارد می کند.

گفتنی است: پس از سمپاشی دوره زمانی لازم باید تا برداشت محصولات طی شود؛ البته برای کاهش آثار مخرب سموم کشاورزی نخستین راه مبارزه با آفات ،مبارزه مکانیکی، بیولوژیک و آبیاری و آخرین راه مبارزه با آفاتکشیکها و شبکه‌های لگویی کشاورزی مدرن بر اساس استفاده حداقلی از سم و کشت به روش ارگانیک بهترین راهکار برای تأمین غذای مردم است.

با این وجودکشت به روش سنتی و طغیان آفات از یک سمو و افزایش روز افزون جمعیت نهان و الزام برای تأمین امنیت غذایی آنها، مصرف سموم و آفت کش ها در بخش کشاورزی را امری اجتناب ناپذیرکرده است این امر سبب شده است که استفاده از سموم سموم استاندارد آنها یکی از موضوعات مهمی باشد که باید مورد توجه مسئولان و کشاورزان قرار گیرد تا از بد مصرفی سموم جلوگیری شود.

امروز برای تأمین امنیت غذایی و افزایش تولیدات کشاورزی تمامی کشورهای جهان ناچارند از سموم شیمیایی بهره ببرند و حتی پیشرفته‌ترین کشورهای جهان هم نمی‌توانند ادعا داشته باشند که از مصرف سموم شیمیایی در حفظ تولیدات کشاورزی خود بی بهره اند اما مسئولان بهداشت، محیطی و باقیمانده سموم در محصولات کشاورزی و آلاینده‌های منابع پایه همچون آب و خاک خود چالش‌ای است که ایران هم در این موضوع مستثنی نیست.

طبق برخی گزارش‌ها، متوسط طبقه متوسط سزموم کشاورزی در دنیا ۱۲۰گرم در هکتار است بنابراین آنچه که امروز مدنظر است کمترین حجم مصرف سموم شیمیایی در بخش کشاورزی است.

سموم شیمیایی دارای درجه بندی کم خطر، متوسط خطر و خطر هفتم که طی سالهای اخیر بخش عمده سموم مصرف کشور را تشکیل می‌پشرفته دنیا سموم کم خطر و متوسط خطر است و سازمان‌های بین‌المللی به منظور حفظ مسائل زیست محیطی و سلامت کشاورزی سالم کشورهای در حال توسعه و

یکهزار هکتار از اراضی گلخانه‌ای از جمله اهداف

جدی و استعدادهای خوبی برای توسعه «ای-تی» و ایجاد اشتغال در این حوزه وجود دارد. وی با اشاره به اینکه اقوام دولت دوازدهم برای توسعه ارتباطات در استان آذربایجان شرقی در ۳ فاز طراحی شده است، افزود: فاز نخست در فردرین امسال به بهره برداری رسید و ۵۲۸ مکتخابراتی به وسیله شرکت مخابرات همراه اول با سرمایه‌گذاری ۲۴ میلیارد تومانی به روزرسانی شد.

وزیر ارتباطات، ف ساز دوم را راهاندازی ۱۴اسایت مخابراتی وسیله شرکت ایرسل، ۸۱سایت مخابراتی همراه اول و ۳سایت مخابراتی به وسیله رایتل عنوان کرد و افزود: با این اقدامات تکمیل پوشش مناطق شهری و روستا به شبکه ملی اطلاعات انجام شده که با سرمایه‌گذاری بیش از ۲۶ میلیارد تومان از سوی دولت و ۸۶ میلیارد تومان به وسیله بخش خصوصی، امروز به بهره‌برداری رسیده است.

افتتاح این پروژه ۸۹/۹ درصد پوشش جمعیتی استان آذربایجان شرقی و همچنین ۶۷درصد روستاهای بالای ۲۰ خانوار و ۲۰۰ هزار شیکه متصل می‌شوند و هدف‌گذاری فاز سوم رساندن آن تا پایان اسال به ۸۰ درصد است. وی گفت: عملیات ساخت ۳۰۲کیلومتر فیبر نوری در سطح آذربایجان شرقی برای رسیدن به شاخص ۸۰ درصد پوشش رستاهای بالای ۲۰خانساور با اعتباری بالغ بر ۷۰میلیارد تومان آغاز می‌شود.

**۲۲۰هزارمیلیارد ریال طرح‌های آب و برق در کشور تولید می‌شود**

وزیر نیرو گفت: تا پایان اسال ۲۱۷ پروژه مهم صنعت آب و برق شامل سد، شبکه آبیاری و زهکشی، تصفیه فاضلاب و آب و ضلالت و نیروگاه با ۲۲۰ هزار میلیارد ریال سرمایه‌گذاری به بهره‌برداری می‌رسد.

رضا اردکانیان همچنین در آیین افتتاح سد «حاجیرچای» ورزقان افزود: امسال عملیات اجرایی ۱۲ پروژه دیگر با ۶۰ هزار میلیارد ریال سرمایه‌گذاری آغاز می‌شود.

وی اضافه کرد: با حضور رئیس‌جمهوری،

بیش از ۶۰ هزار میلیارد ریال طرح صنعت آب و برق به بهره‌برداری رسید که نشان دهنده توجه دولت به توسعه این بخش است و برای محرومیت‌زدایی، تا پایان امسال یکهزار و ۲۴۰ روستا در ۲۲ استان کشور به شبکه آبیاری شرب متصل می‌شوند.

وی تأکید کرد: تا پایان دولت تدبیر و امید جمعیت ۱۰ میلیون نفری روستایی در کشور از آب سالم آشامیدنی بهره‌مند می‌شوند. با این آمار هر کشور، روستا به مدار ابرسانی سالم و بهداشتی در کشور متصل می‌شود که در نوع خود بی نظیر است.

وی با قدردانی از دست اندرکاران این طرح گفت: مسئولان استانی و محلی و مردم منطقه نیز همکاری بسیار خوبی برای اجرای این طرح‌ها داشته‌اند که این همراهی ستودنی است. فرماندار ورزقان نیز در این باره به اشاره به اینکه بخش قابل توجهی از آب سد «حاجیرچای» برای بخش صنعت در نظر گرفته شده است، افزود: تأمین آب شرب بخش «خورانو» روستاهای ورزقان، تأمین ۱۰ میلیون مترمکعب آب کشاورزی برای روستاهای این بخش و آب کشاورزی برای ده‌ها گداران به

### اخبار شهرستانها

## افتتاح ده‌ها طرح بهداشتی، صنعتی، عمرانی و کشاورزی در آذربایجان شرقی و البرز

ورود به حوزه تولید، اضافه کرد: در ۴ ماهه اول امسال صدور پروانه بهره‌برداری در آذربایجان شرقی بیش از ۵۰ درصد افزایش داشته است که نشانگر شکست تحریم‌ها و علاقه مردم به تولید است.

وزیر صنعت، معدن و تجارت با یادآوری اینکه ۹۷ طرح تولیدی در بخش‌های مختلف آذربایجان‌شرقی به بهره‌برداری رسیده است، گفت: با افتتاح طرح تولید اوتکف و البسه نظامی و درانه در زندان که فاضلاب ۵۰۰ نفر مشغول به کار شدند و ۲۹۰ هزار جفت کفش در این طرح تولید می‌شود.

رحمانی تولید یک میلیون دستم انواع پوشاک توسط زندانیان را از موارد دیگر این طرح دانست و افزود: در اجرای این طرح در زندان ۶۰۰ متر مربع فرش دستباف تولید خواهد شد.



— **سد «حاجیرچای» ورزقان با حضور وزیر نیرو افتتاح شد** —

رئیس‌جمهوری از تبریز، طرح گازسانی به ۵۳ روستای شهرستان‌های کلیبر، مراغه، مرند، جلفا، ورزقان، خدآفرین، میانه، هشترود و بستان‌آباد را با پوشش ۳ هزار و ۱۰۰خانوار و با اعتبار ۳۸۰ میلیارد ریال افتتاح کرد. همچنین طرح گازرسانی به ۵۶۰ واحد صنعتی و تولیدی مشمول مصوبه شورای اقتصاد با جایگزینی معادل ۵۵ میلیون لیتر سوخت مایع در سال، با اعتبار ۲۷۰ میلیارد ریال افتتاح شد. خط انتقال ۱۶ اینچ ورزقان– اهر منشیعب از خط ارمنستان به طول ۲۵کیلومتر و با هزینه ۴۰۰ میلیارد ریال نیز به بهره‌برداری رسید و عملیات اجرایی طرح گازسانی به ۱۴۶ هزار روستا با پوشش ۹۳۳۰ میلیارد ریال در آذربایجان شرقی با حضور وزیر جهادکشاورزی افتتاح یا کلنگ‌زنی شد.

**افتتاح و کلنگ‌زنی طرح‌های کشاورزی**
۱۲۵ طرح بخش کشاورزی با اعتباری افزون بر ۹۳۳۰ میلیارد ریال در آذربایجان شرقی با حضور وزیر جهادکشاورزی افتتاح یا کلنگ‌زنی شد. محمود حاجتی با حضور در یک واحد مرغداری تخمگذار ۱۵۰ هزار قطعه‌ای در مرند، ی واحد را افتتاح کرد. این واحد مرغداری با ظرفیت نهایی ۳۰۰ هزارتن قطعه، در مرحله اول سالانه بیش از ۲۴۰۰ تن تخم مرغ تولید می‌کند و برای ۱۲ نفر به صورت مستقیم و ۳۰ نفر به صورت غیرمستقیم شغل ایجاد شده است. وزیر جهادکشاورزی همچنین فاز اول گلخانه ۲۵هکتاری بیوردی شهرستان هریس به

وی با تأکید بر علاقه سرمایه‌گذاران به

بارش‌ها نیز یک سال عقب ماندگی ما را جبران کرده است.

رئیس سازمان حفاظت از محیط زیست کشور گفت: دکتر روحانی در سفری که به ارومیه داشتند، وعده دادند که اولین مصوبه من به در هیات دولت مربوط به دریاچه خواجه بود و

به این جهت دولت نیز عمل کرد.

**تأکید وزیر راه و شهرسازی بر اتمام سریع و ایمن جاده هشتگرد – طالقان**

وزیر راه و شهرسازی با انتقاد از طولانی شدن روند ساخت جاده هشتگرد طالقان، بر اتمام هرچه سریع‌تر این راه تأکید کرد.

محمد اسماعیل در سفر به استان البرز با حضور در شهر جدید هشتگرد، از روند ساخت راه هشتگرد – طالقان دیدن کرد و با حضور در میدان «فشنده» که ابتدای این مسیر است، با

وزیر راه و شهرسازی به مشخصات فنی این طرح هم اشاره کرد و افزود: دستور محور هشتگردطالقان در ۳هفته مجزا برنامهریزی شده که قطعه اول آن از شهرک طالقان تا تونل، قطعه دوم تونل و قطعه سوم از تونل تا هشتگرد تعریف شده و ۱۷کیلومتر آن آسفالت شده است.

تاکنون برای اجرای این طرح ۹۰ میلیارد تومان هزینه شده و برای اتمام آن به ۱۲۰ میلیارد اعتبار دیگر نیاز است. همچنین ۱۷کیلومتر از این جاده ۴۱کیلومتری آسفالت شده است که بدون احساب تونل، پیشرفت آن به ۸۰ درصد می‌رسد.

استاندار البرز نیز در این باره گفت: در صورت تحقق بودجه مورد نیاز این طرح، تا پایان اسال این مسیر زیر بار ترافیکی می‌رود، البته تکمیل تونل زمان‌بر است و راه‌اندازی موقت مسیر از طریق یک کنارگذر نیز انجام می‌شود. بهره‌برداری از جاده هشتگرد – طالقان مسیر ۱۰۵ کیلومتری مرکز استان تا طالقان را حدود ۷۰ کیلومتر کاهش می‌دهد.

وزیر راه و شهرسازی سپس به محور شمشک – دزین در محدوده استان تهران رفت تا از نزدیک مشکلات این راه را بررسی کند.

**تکمیل آزادراه شهید همت تا پایان تابستان**

وزیر راه و شهرسازی در سفر به استان البرز گفت: ادامه آزادراه شهید همت مانع اعتباری ندارد، بلکه حجم کار سنگین است.

اسلامی در دیدار سزده از روند تکمیل پروژه ادامه آزادراه شهید همت، با بیان اینکه مسئولان مربوطه پای کار بودند و ماشین‌آلات فعالیت‌های خوبی دارند، گفت: استاندارد این هفت‌ای چند بسار از روند تکمیل پروژه دیدن می‌کند که امید است با ایسن روند، هر چه سریع‌تر شاهد بهره‌برداری مردم از این امکان ماسبح است.

رئیس سازمان حفاظت از محیط زیست گفت: با اقداماتی که در دولت تدبیر و امید انجام شده است، استان‌های آذربایجان‌شرقی و آذربایجان‌غربی از خطر توفان نمک نجات یابند.عسبی کلانتری در جلسه شورای اداری آذربایجان شرقی با حضور رئیس‌جمهوری و سایر مسئولان گفت: ۳۰ درصد از بار ترافیکی آزادراه تهران–کرج کاسته می‌شود.

## رونق تولید پیش نیاز عبور از رکود اقتصادی

خروج از رکود اقتصادی منوط به رونق تولید در کشور است.

استغنائی کشور از بیانگان چنانچه مقام معظم رهبری به آن اشاره فرمودند از مهمترین دستاوردهای توسعه تولید ملی است که به استقلال، خودکفایی و کاهش نیاز به واردات و بالطبع کاهش وابستگی به دلار کمک شایان توجهی خواهد کرد.

کاهش اشتغال و کاهش معضل بیکاری با توسعه تولید و چرخاندن چرخ‌های صنعت تحقق خواهد یافت. اما در این میان دغدغه اصلی کارآفرینان، صنعتگران و تولیدکنندگان وجود موانع، چالش‌ها و مشکلاتی است که بر سر راه تولیدکنندگان وجود دارد.

بی‌ثباتی سیاست‌ها، قوانین و مقررات و رویه‌های اجرایی ناظر به کسب و کار و اولین و اصلی‌ترین موانع تولید در کشور است که بر نوع سرمایه‌گذاری و کسانی که به آنکیزه تولید وارد بازار کسب و کار می شوند دچار نمایند و بی‌انگیزگی می‌کند. مشکلات اداری موجود برای اخذ مجوز کسب و کار و دریافت مالیات‌های سنگین از تولیدکننده در شرایط سخت اقتصادی را می‌توان مانعی بزرگ در مسیر تولید دانست.

تغییرات غیرقابل پیش‌بینی قیمت مواد اولیه و محصولات هم تولیدکننده و هم مردم را دچار فشار و مشکلات متعدد می‌کند. یکی از مسائل مهم و تعیین‌کننده در هزینه تمام شده واحدهای صنعتی نرخ ارز و نوسانات آن است. در حال حاضر نحوه تخصیص ارز به واردات مواد اولیه، از دغدغه‌های اصلی فعالان عرصه تولید و صنعت است.

برای اینکه فعالان اقتصادی بتوانند نسبت به ورود به کسب و

کار و انجام سرمایه‌گذاری ترغیب شده و برای آن برنامه‌ریزی کنند ثبات ارزی یکی از مسائل مهم و تعیین‌کننده است. بعلاوه عدم امکان پیش‌بینی وضعیت ارزی هم می‌تواند امنیت سرمایه‌گذاران را تهدید کند.

بنابراین ثبات نرخ ارز و برنامه‌ریزی صحیح در تخصیص ارز به واردکنندگان مواد اولیه در جهت سهولت تأمین مواد اولیه و ماشین‌آلات از ملزومات اصلی تولید در شرایط فعلی است. تأخیر در انجام مبادلات بین‌المللی و ورود مواد اولیه مورد نیاز تولیدکنندگان را با مشکلات جدی مواجه کرده است.

بنابراین ثبات نرخ ارز و برنامه‌ریزی صحیح در تخصیص ارز و ضمن بهره‌مندی درست از پتانسیل‌ها و ظرفیت‌های داخلی کشور، از فناوری‌های جدید تولید در جهت خلاقیته‌ها و ایده‌های نوین و دانش روز بهره برد. ارتباط موثر و مدیریت صنعت دانشگاه می‌تواند نقش غیرقابل انکاری در این زمینه داشته باشد.

حرکت به سوی تولید محصولات دانش بنیان از مصادیق اقتصاد مقاومتی است و زمینه‌ساز خودکفایی هرچه بیشتر کشور در تمامی عرصه‌معاست و علاوه بر تأمین نیازهای داخلی و کمک به رفع وابستگی‌های اقتصادی زمینه‌ساز حضور قدرتمند در بازارهای جهانی است.

اصلاحات زیرساخت‌های بانکی با توجه به رسالت سنگین بانک مرکزی در تأمین سرمایه در گردش تولید نقش بسیار کلیدی در رفع موانع تولید در کشور دارد.

اما نکته حائز اهمیت این است که حمایت‌های دولت و همکاری

نهادهای بانکی، مالیاتی و بیمه‌ای برای عبور از موانع تولید و تسهیل قوانین و مقررات کسب و کار و مدینان اداری و آنکیزه در فضای جامعه می‌تواند زمینه‌ساز یک حرکت ملی و جهادی باشد.

روشن تولید نه تنها نیازمند تلاش، مجاهدت و فعالیت مضاعف تولیدکنندگان، سرمایه‌داران و کارآفرینان است بلکه توجه عمیق‌تر به ظرفیت‌های داخلی و پتانسیل‌های مثبت کشور را می‌طلبد و ایجاد یک نگاه مثبت اقتصادی در کشور و مدینان اداری و آنکیزه در فضای جامعه می‌تواند زمینه‌ساز یک حرکت ملی و جهادی باشد.

**دکتر مهدی کریمی تفرشی**

شنبه ۱۲ مرداد ۱۳۹۸ -یکم ذی‌الحجه ۱۴۴۰ -۳ آگوست ۲۰۱۹ -سال نود و چهارم -شماره ۲۳۲۴۵

## علم الهدی: تأسی به مکتب اهل بیت (ع) استقامت مردم را در برابر دشمنان افزایش داده است

سروس شهرستانها؛ رئیس هیات رتبه جامعه مدرسین حوزه علمیه قم گفت: تأسی به مکتب اهل بیت (ع) استقامت مردم در برابر ترفته‌ها و جنگ اقتصادی و تحریم‌های دشمنان را افزایش داده است.

آیت الله سید محمد رضا علم الهدی پنج شنبه بعد از این چهاردهمین سالگرد ارتحال عالمه بزرگ گنبدی افزود: دشمنان بعد از انقلاب اسلامی با

انواع توطئه‌ها نظیر جنگ تحمیلی ۸ ساله و هم اکنون با جنگ اقتصادی در صدد تیل به اهداف خصمانه شان هستند، ولی رهبر معظم انقلاب همواره در رمایشات تاکید دارد که این نتگها و گراتی‌ها ما مردم را قنست نمی‌کند و خیلی در عزم آنان در همراهی با دستاوردهای نظام جمهوری اسلامی ایجاد نکرده است و دشمنان در این زمینه هم مانند سایر ترنفدهاشان شکست می‌خورند.وی ادامه داد: کشور ما به برکت تأسی به مکتب اهل بیت عصمت و طهارت (ع) همچنان مقاوم در مقابل سیاست‌های مستکبرانه دشمنان ایستاده

است و معاندان را پیش ناپایم می‌سازد.

وی اظهار دانست: تأسی به مکتب پهلول گنبدی با تأسیس به مکتب ائمه معصومین (ع) در دفاع از ارزش‌های اسلامی امری از بی‌نمیشانت و به هیچ عنوان دیلسته نیاود و در زهد و تقوا و پاکدانی زبائزد خاص و عام و طبق فرمایش مقام معظم رهبری، از شگفتی‌های روزگار ما بود.

علم الهدی اضافه کرد: پهلول سال‌های منادی در پاسداری از ارزش‌های اسلامی در دوران پهلوی مرآت‌های زیادی را تحمیل کرد و در تبعید و زندان در افغانستان به سر برد و هیچ زمان از مجاهدت‌های خود دست نکشید و حتی بعد از آزادی از زندان، زمانی که توسط حکومت مستعمر پهلوی از ورود به کشور منع شده بود، باز هم در کشور‌های عربی مانند عربی علیه اقدامات خصمانه ستمشاهی سخنرانی می‌کرد و ۴ سال قبل از فتنه شام و عراق و سرنگونی صدام و عزیمت دوباره زائران به کربلا، این مسائل را پیش‌بینی کرده و تویید آن را داده بود.

### وزیر دفاع: نیروهای مسلح آمادگی کامل برای مقابله با حرکات دشمنان در منطقه را دارند

سروس شهرستانها؛ وزیر دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح با اشاره به دستاوردهای پیشرفته نظامی و جایگاه مردمی آن گفت: نیروهای مسلح ایران به برکت خون شهدا و هدایت‌های رهبری، آمادگی کامل در برابر هر خطر و حرکی از دشمنان را در منطقه دارد.

امیر سرتیپ امیر حاتمی در مراسم یادواره شهدای روستای «الاشک» و یاد بو شیخ فضل الله لاشکی نوری در مسجد جامع این روستا در بخش کجور شهرستان نوشهر افزود: امروز هدف قرار دادن پیشرفته‌ترین پهپاد آمریکایی یانگیر پیشرفته‌های شمشیرکج صناع دفاعی کشورمان است که به برکت خون شهدا و تلاش فرزندان ملت هیچ‌پرور در صنایع دفاعی، شرکت‌های دانش بنیان و دانشگاه محقق شده است.

وی ادامه داد: دشمنان تصور نمی‌کردند که ایران به چنان پیشرفتی دست یابد که با استفاده از سامانه‌ها دارای و دفاعی ساخت ایران اسلامی، پهپاد دشمن را شناسایی کند و آن را مورد هدف قرار دهد.

وزیر دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح اضافه کرد: امروز جمهوری اسلامی ایران دارای تجهیزات پیشرفته در هوا، خا، خشکی است و دشمنان جرأت برخورد در میان نظامی را به خود نمی‌دهند.

حاتمی با اشاره به توقیف کشتی انگلیسی افزود: زمانی که کشتی ایرانی از سوی انگلیس غیرقانونی و دزدانه توقیف شد، بعد از فرمایش رهبری نیروهای مسلح که شاهد تحلف آشکار کشتی انگلیسی در منطقه بود، به عنوان حافظ امنیت کشور هم‌را از توقیف کردند و سروس اطلاعاتی انگلیس به دروغ از مسیر غیر متعارف از حرکت کشتی خود ابراز بی اطلاعی کرد.

وی ادامه داد: امروز دشمنان به دروغ اعلام می‌کنند که به دنبال تحریم ملت ایران نبوده و خواهان گفت وگوی بدون پیش شرط هستند و در

مقابل متناقض و آشکار در دنیا، وزیر امور خارجه جمهوری اسلامی ایران

را تحریم می‌کنند که ایشان به این تحریم افتخار کردند.

حاتمی با اشاره به ۴۰ سال تحریم ایران اسلامی گفت: ملت ایران با ایستادگی خود که از خون شهدا تأسی گرفته است، همچون میدان‌های نظامی در تحریم ۱۶ ماهه را به زودی شکست خواهد داد، هرچند رفت و آمدهای زیاد مقامات کشورهای غربی بیانگر آشکار شدن شکست آن است. وی شهادی را افرادی بزرگ معرفی کرد و افزود: این شهدا در میدان مبارزات ملت ایران از مشروطه تا به امروز در برابر زورگرهای شرق و غرب ایستاده‌اند و ما

بیاید این فرهنگ را حفظ کنیم و ادامه دهیم.

یازدهم مرداد، سالروز شهادت شیخ فضل الله لاشکی نوری، مجاهدی

فقیه است که در راه گسترش مشروطه مشروعه تمامی خون خود را به کار

بست و در مسیر برقراری این آرمان تا آخرین نفس ایستادگی کرد.

## رونق تولید پیش نیاز عبور از رکود اقتصادی

خروج از رکود اقتصادی منوط به رونق تولید در کشور است.

استغنائی کشور از بیانگان چنانچه مقام معظم رهبری به آن اشاره فرمودند از مهمترین دستاوردهای توسعه تولید ملی است که به استقلال، خودکفایی و کاهش نیاز به واردات و بالطبع کاهش وابستگی به دلار کمک شایان توجهی خواهد کرد.

کاهش اشتغال و کاهش معضل بیکاری با توسعه تولید و چرخاندن چرخ‌های صنعت تحقق خواهد یافت. اما در این میان دغدغه اصلی کارآفرینان، صنعتگران و تولیدکنندگان وجود موانع، چالش‌ها و مشکلاتی است که بر سر راه تولیدکنندگان وجود دارد.

بی‌ثباتی سیاست‌ها، قوانین و مقررات و رویه‌های اجرایی ناظر به کسب و کار و اولین و اصلی‌ترین موانع تولید در کشور است که بر نوع سرمایه‌گذاری و کسانی که به آنکیزه تولید وارد بازار کسب و کار می شوند دچار نمایند و بی‌انگیزگی می‌کند. مشکلات اداری موجود برای اخذ مجوز کسب و کار و دریافت مالیات‌های سنگین از تولیدکننده در شرایط سخت اقتصادی را می‌توان مانعی بزرگ در مسیر تولید دانست.

تغییرات غیرقابل پیش‌بینی قیمت مواد اولیه و محصولات هم تولیدکننده و هم مردم را دچار فشار و مشکلات متعدد می‌کند. یکی از مسائل مهم و تعیین‌کننده در هزینه تمام شده واحدهای صنعتی نرخ ارز و نوسانات آن است. در حال حاضر نحوه تخصیص ارز به واردات مواد اولیه، از دغدغه‌های اصلی فعالان عرصه تولید و صنعت است.

برای اینکه فعالان اقتصادی بتوانند نسبت به ورود به کسب و کار و انجام سرمایه‌گذاری ترغیب شده و برای آن برنامه‌ریزی کنند ثبات ارزی یکی از مسائل مهم و تعیین‌کننده است. بعلاوه عدم امکان پیش‌بینی وضعیت ارزی هم می‌تواند امنیت سرمایه‌گذاران را تهدید کند.

بنابراین ثبات نرخ ارز و برنامه‌ریزی صحیح در تخصیص ارز به واردکنندگان مواد اولیه در جهت سهولت تأمین مواد اولیه و ماشین‌آلات از ملزومات اصلی تولید در شرایط فعلی است. تأخیر در انجام مبادلات بین‌المللی و ورود مواد اولیه مورد نیاز تولیدکنندگان را با مشکلات جدی مواجه کرده است.

بنابراین ثبات نرخ ارز و برنامه‌ریزی صحیح در تخصیص ارز و ضمن بهره‌مندی درست از پتانسیل‌ها و ظرفیت‌های داخلی کشور، از فناوری‌های جدید تولید در جهت خلاقیته‌ها و ایده‌های نوین و دانش روز بهره برد. ارتباط موثر و مدیریت صنعت دانشگاه می‌تواند نقش غیرقابل انکاری در این زمینه داشته باشد.

حرکت به سوی تولید محصولات دانش بنیان از مصادیق اقتصاد مقاومتی است و زمینه‌ساز خودکفایی هرچه بیشتر کشور در تمامی عرصه‌معاست و علاوه بر تأمین نیازهای داخلی و کمک به رفع وابستگی‌های اقتصادی زمینه‌ساز حضور قدرتمند در بازارهای جهانی است.

اصلاحات زیرساخت‌های بانکی با توجه به رسالت سنگین بانک

مرکزی در تأمین سرمایه در گردش تولید نقش بسیار کلیدی در رفع

موانع تولید در کشور دارد.

اما نکته حائز اهمیت این است که حمایت‌های دولت و همکاری

نهادهای بانکی، مالیاتی و بیمه‌ای برای عبور از موانع تولید و تسهیل قوانین و مقررات کسب و کار و مدینان اداری و آنکیزه در فضای جامعه می‌تواند زمینه‌ساز یک حرکت ملی و جهادی باشد.

روشن تولید نه تنها نیازمند تلاش، مجاهدت و فعالیت مضاعف تولیدکنندگان، سرمایه‌داران و کارآفرینان است بلکه توجه عمیق‌تر به ظرفیت‌های داخلی و پتانسیل‌های مثبت کشور را می‌طلبد و ایجاد یک نگاه مثبت اقتصادی در کشور و مدینان اداری و آنکیزه در فضای جامعه می‌تواند زمینه‌ساز یک حرکت ملی و جهادی باشد.

**دکتر مهدی کریمی تفرشی**





**مدیریت شعب بانک کشاورزی استان آذربایجان غربی** در نظر دار املاک مشروح ذیل را از طریق بر گزار ی مزایده عمومی به شرح مندرج در جدول ذیل بصورت نقدی و اقساطی به فروش برساند مقتضایان می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت **۱۵** روز، همه روزه به استثنای روزهای تعطیل از ساعت ۹ لغایت ۱۴ جهت کسب اطلاعات بیشتر و اخذ اوراق شرکت در مزایده به نشانی ارومیه - خیابان کاشانی - مدیریت شعب بانک کشاورزی استان آذربایجان غربی - طبقه سوم - واحد دبیر خانه و طبقه چهارم امور حقوقی مراجعه نمایند.
حداکثر مهلت شرکت در مزایده ۱۵ روز از تاریخ انتشار اولین آگهی می باشد.
جهت شرکت در مزایده با کتھا الزامیاید مستقیما توسط شرکت کننده به هر یک از شعب بانک کشاورزی در استان آذربایجان غربی و یا دفتر مدیر ستادی بانک کشاورزی در استان واقع در شهرستان ارومیه - خیابان کاشانی - ساختمان مدیریت بانک کشاورزی استان آذربایجان غربی - طبقه چهارم تحویل داده شود.

اموال مزایده شده در ۲ جدول «الف و ب» با شرایط زیر برای مزایده عرضه میگردد:

**جدول الف: واگذاری کلیه املاک این جدول در خصوص املاک با کاربری مسکونی، تجاری و بانجاری مسکونی بصورت نقد (واگذاری مالکیت) و املاک با کاربریها بصورت نقد، نقد و اقساط (واگذاری از طریق عقد قرار داده اجاره بشرط ملکیت) می باشد.**

**جدول ب: واگذاری کلیه املاک این جدول بصورت نقد (انتقال مالکیت) می باشد.**

**توضیحات:**

۱- این آگهی در دو نوبت و به تاریخهای زیر منتشر می شود .

تاریخ انتشار آگهی نوبت اول **۱۳۹۸/۰۵/۱۲** (انتشار در روزنامه اطلاعات )

تاریخ انتشار آگهی نوبت دوم **۱۳۹۸/۰۵/۱۶** (انتشار در روزنامه اطلاعات )

۲- مزایده درج آگهی به عهده برنده مزایده می باشد و بانک در رد هر یک با تمامی قبول هر یک از پیشنهادات مختار

است .

۳- اوراق شرکت در مزایده در واحد دبیر خانه به آدرس فوق الذکر موجود میباشد و پیشنهاد دهندگان باید یک نسخه از آن را دریافت و با قید قبولی امضاء کرده و به پیشنهاد خود ضمیمه و به انضمام قیض واریزی مربوط به ۵ درصد قیمت پایه در پاکت لاک و موم ششده (با قید مربوط به ملک ردیف « » آگهی) تسلیم و رسید دریافت نمایند. برای هر ملک باید پیشنهاد و اوراق و پاکت مستقل تهیه و تنظیم و تکمیل و امضاء شده ارائه گردد.

۴ - پیشنهادات مهیم، مشروط و بدون سیرده و دارای لاک گرفتگی یا قلم خوردگی باشد و پیشنهادهاتی که بعد از انقضای مدت مقرر در آگهی واصل گردند، مردود بوده و ترتیب اثر داده نمی شود.

۵- در شرایط مساوی اولویت با مالک قبلی ملک خواهد بود. وجوه واریز نقرات دوم و سوم تا تعیین تکلیف نهایی برنده مزایده مسترد نخواهد شد.

۶- مزایده با هر تعداد پیشنهاد واصله برای هر یک از املاک اعم از یک پیشنهاد یا بیشتر بر گزار خواهد شد و شرکت در مزایده و ارائه پیشنهاد به منزله قبول امتیازات و تکالیف دستگاه مزایده گذار موضوع ماده ۱۰ آیین نامه معاملات دولتی می باشد.

۷- در صورت ارائه تقاضای خرید به صورت اقساطی برای املاک غیر مسکونی و غیر تجاری و با غیر مسکونی تجاری جدول الف، پس از اعلام برنده مزایده پرداخت **حداقل ۱۰ درصد از قیمت پیشنهادی** در صورت نقدی برابر شرایط اعلامی طی ابلاغیه کتبی الزامی است. در این موارد پرداخت ۹۰ درصد باقیی حداکثر در مدت **۷ ماهه و با احتساب نرخ سود ۱۲ درصد خواهد بود.**

در شرایط برابر اولویت با پیشنهاد نقدی میباشد.

۸- کلیه املاک جدول الف و ب با وضعیت موجود و طبق مفاد اسناد انتقال اجرایی و اسناد مالکیت صادر شده و اگزار می گردند و در صورت وجود متصرف، خلع ید و تخلیه و وضع ید و تصرف بر عهده خریدار می باشد و در صورت نیاز به اصلاحات ثبتی اعم از ادغام، تفکیک، افراز، تجمیع، اصلاح سند، دریافت

# « آگهی مزایده عمومی اموال مازاد غیر منقول »

سند ششدانگ ، رفع مغایرت ، اصلاح حدود و غیره از هر نوع که باشد و طی کلیه مراحل آن وبعده و با هزینه خریدار میباشد و بانک هیچگونه هزینه ای از این بابت پرداخت نمی نماید و بانک هر گونه مسئولیتی را از خود سلب و اسقاط می نماید.
شرکت کننده در مزایده با امضای اوراق شرکت در مزایده هر گونه دعاوی احتمالی موجود و آتی را با بانک صلح نمود.

۹- کلیه املاک جدول ب براساس مدارک و مستندات برورنده های اجرایی ارائه ثبت اسناد و املاک حوزه مربوطه با عقد صلح حقوق اجرایی و بصورت نقدی واگذار میگردد و کلیه هزینه های ثبتی اجرایی و هزینه های اقدامات بعد از صلح مربوط به اخذ اسناد مالکیت و خلع ید و تخلیه ید متصرف و وضع ید و تحویل و تحسول ملک برعهده برنده می باشد.
شرکت کننده در مزایده با امضای اوراق شرکت در مزایده هر گونه دعاوی احتمالی موجود و آتی را با بانک صلح نمود.

۱۰ - اخذ کلیه مجوزها و پروانه های مربوطه در صورت دارا بودن شرایط از ادارات ذیربط بر عهده خریدار خواهد بود.
۱۱ - کلیه هزینه های ثبت قرار داد و صدور اسناد انتقال قطعی و سند مالکیت در دفتر خانه اسناد رسمی و اداره ثبت به عهده برنده مزایده خواهد بود.

۱۲- بازدید از املاک و مطالعه مدارک و سوابق مربوطه قبل از شرکت در مزایده برای تمامی شرکت کنندگان در مزایده الزامی می باشد و امضای اوراق مزایده و شرکت در مزایده به منزله باز دید از املاک و مطالعه مدارک و سوابق مربوطه توسط شرکت کننده بوده و هر گونه ادعایی برخلاف آن مردود می باشد.

۱۳- در املاکی که نیاز به تفکیک و اصلاح باشد در صورت بروز مشکلات در خصوص تفکیک و قطعی شدن عدم امکان تفکیک و عدم امکان استفاده بدون تفکیک، وجوه واریز عینا به خریدار مسترد میگردد و خریدار هیچگونه ادعایی نخواهد داشت. در اینصورت وجوه واریزی شامل سود و یا خسارت و یا تحت هر عنوان دیگر نخواهد بود.

۱۴- بانک در رد یک یا کلیه پیشنهادات مختار است.



## مرحله دوم (نوبت اول)

۱۵- تعلیق معامله منوط به موافقت ادارات مرکزی بانک کشاورزی (تهران) می باشد.

۱۶- برای شرکت در مزایده ارائه فیش واریزی به میزان ۵ درصد قیمت پایه هر ملک به صورت نقدی نزد بانک کشاورزی شعبه محل وقوع ملک یا هر یک از شعب بانک کشاورزی در استان آذربایجان غربی به حساب بستاکاران موقت - متفرقه - کد ۱۷۵۲ بابت مزایده الزامی است.
هرگاه نقرات اول و دوم و سوم از عقد قرار داد امتحان سپرده آنها ضبط خواهد شد.

۱۷- آگهی نوبت دوم در تاریخ **۱۳۹۸/۰۵/۱۶** در روزنامه اطلاعات منتشر خواهد شد.

۱۸- با کتھای دریافتی از مقتضایان مربوط به املاک ذیل راس ساعت **۱۳۹۸/۰۵/۳۱** در محل مدیریت شعب بانک کشاورزی استان آذربایجان غربی به نشانی ارومیه - خیابان کاشانی - مدیریت شعب بانک کشاورزی - طبقه چهارم - سالن کنفرانس باز کشایی خواهد شد.

جهت شرکت در مزایده با کتھا الزامیاید مستقیما توسط شرکت کننده به هر یک از شعب بانک کشاورزی در استان آذربایجان غربی و یا دفتر مدیر ستادی بانک کشاورزی در استان واقع در شهرستان ارومیه - خیابان کاشانی - ساختمان مدیریت بانک کشاورزی استان آذربایجان غربی - طبقه چهارم تحویل داده شود.
شرکت کنندگان در مزایده می توانند در موعد یاد شده، با ارائه کارت شناسایی معتمد سر همراه ارائه رسید تحویل پاکت مزایده یا فیش واریز ۵ درصد شرکت در مزایده در جلسه شرکت نمایند.

بدیهی است عدم حضور شرکت کنندگان مزایده در جلسه مذکور، تحت هر شرایط و به هر دلیل اعم از موجه و غیر موجه مانع از انجام مزایده و باز کشایی یا کتھا نخواهد بود .

**مدیریت شعب بانک کشاورزی استان آذربایجان غربی**

جدول شماره الف) واگذاری مالکیت املاک بصورت نقد یا نقد و اقساط)							
ردیف	نام شعبه	آدرس	مشخصات ثبتی ملک	نوع ملک	متراژ		توضیحات
					عرصه	اعیان	
۲۶	نقده	نقده-جاده حیدر آباد- بالاتر از کارخانه قدقنقد- جنب جاده ارومیه	یک دانگ مشاع از ششدانگ پلاک ۱۴ فرعی از ۱۹۶ اصلی قریه تازه کندیوم بخش ۱۱۱ ارومیه	مرغداری	مساحت ششدانگ ۱۰۰۰۰	مساحت ششدانگ ۱۲۶۹	ارزش یک دانگ مشاع از ششدانگ ۶۷۸/۸۲۹/۰۰۰
۲۷	نقده	نقده- روستای نویوز آباد	مقدار ۴۰/۷۷ سهم از ۱۷ فرعی از ۵۰ اصلی بخش ۱۱ نقده	مسکونی	۶۰/۴۰۰	۶/۲۲۱	۸۰۳/۵۸۰/۰۰۰
۲۸	ارومیه	ارومیه- جاده طلائیه نرسیده به روستای اوصالو	مقدار چهار دهم سهم مشاع از ۱۵ سهم عرصه و اعیان ششدانگ پلاک ۱۶۱ فرعی از ۱۸۵ اصلی واقع در بخش ۱۶ ارومیه	زراعی باغی	کل مساحت ششدانگ ۶۸۹۵۰ متر مربع و میزان مساحت سهم مشاعی ۷/۱۸۳۸ متر مربع میباشد	دارای اعیانی های متعدد می باشد که در تصرف غیر می باشد به مساحت کل ۶۶۵ متر مربع	ارزش سهام مشاعی ۵۱۶/۰۰۰/۰۰۰
۲۹	ارومیه سلماس	سلماس- روستای آخته خانه	مقدار ۵۱ سهم از ۸۸ سهم ششدانگ پلاک ۳۸۶ فرعی از ۱۳ اصلی مفروز و مجزی شده از ۱۲۵ فرعی از اصلی مذکور بخش ۱۲ شهرستان سلماس	مسکونی	۴۷۴/۹۸	۳۶۶	ارزش سهام مشاعی ۷۵۰/۰۰۰/۰۰۰
۳۰	ارومیه	ارومیه- جاده مهاباد- کیلومتر ۲۰ روستای نای بین	مقدار یک دانگ و یک سوم دانگ مشاع از ششدانگ پلاک ۳۳۷ فرعی از ۲۹۲ فرعی از ۱۶ اصلی واقع در بخش ۱۳ ارومیه	انباری	مساحت برابر سند ۵۷۰۰۰	۲۲۶۳	ارزش سهام مشاعی ۲/۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۳۱	ارومیه	ارومیه- خیابان میثم- خیابان هادی- کوی دوم استانداری- بیست متری میلاد- کدستی ۵۷۱۹۷۳۳۳۸۵	مقدار ۵۳ سهم از ۱۰۰ سهم ششدانگ پلاک ثبتی ۲۷۳۸ فرعی از ۴۱ فرعی از ۱۰ اصلی بخش ۱۵ ارومیه	مسکونی	مساحت ششدانگ ۵۵۳/۹	۲۰۴	مقدار ۵۰/۰۵ متر مربع در طرح تعریض خیابان میلاد واقع گردیده است
۳۲	ارومیه	ارومیه- روستای یولیوتری اولیان ارومیه، مهاباد- روستای عربلو	مقدار ۳ سهم از ۳۱ سهم عرصه و اعیان ششدانگ پلاک ۱۴۸ فرعی از ۱۲۵ فرعی از ۱۳ اصلی بخش ۱۱ ارومیه	مرغداری	مساحت ششدانگ ۷۶۳۳۷/۸۶	مساحت ششدانگ ۳۳۸۶	۲/۷۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۳۳	ارومیه	ارومیه- خیابان امین- خیابان دیانت- نرسیده به تقاطع حکمت- پلاک ۱۱۴	مقدار ۱۵ سهم مشاع از ۷۰ سهم ششدانگ یکباب خانه قطعه ۱۷ تفکیکی بشماره ۳۷۷۴ فرعی از ۳۸۵ فرعی از ۱۹ اصلی بخش ۱ ارومیه	مسکونی	۴۳۵/۸۳	۴۶۹/۵۰	۶/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۳۴	ارومیه	ارومیه- جاده نازلو- روستای نزلان	مقدار ۴۰ سهم از ۷۰ سهم از پلاک ۹ فرعی از ۸ اصلی واقع در بخش ۱۷ ارومیه	دامداری	۱۸۱۰۱/۸۸	۳۵۲۰	۴/۲۱۲/۰۰۰/۰۰۰
۳۵	بوکان	بوکان- شهرک فرهنگیان- خیابان تربیت جنوبی- ۱۴ متری ششستان ۱- پلاک ۱	۱/۸۵ دانگ مشاع از شش دانگ عرصه و اعیان پلاک ۱۳۲۷ فرعی از ۱۱۳۱ اصلی بخش ۱۷ بوکان	مسکونی	۳۰۰	۲۲۰	ارزش سهم مشاع ۱/۶۴۴/۱۷۰/۰۰۰
۳۶	بوکان	بوکان- بلوار آزادی- کوی معصديه- طیفه یالا- کوچه گل محمدی ۷- پلاک دوم سمت چپ	۸/۷ سهم دانگ مشاع از ششدانگ عرصه و اعیان پلاک ۱۸۶ فرعی از ۷۷ فرعی از ۱۳۱ اصلی واقع در بخش ۱۷ بوکان	مسکونی	۳۰۰	۲۱۲	ارزش سهم مشاع ۱/۷۶۱/۰۰۰/۰۰۰
۳۷	بوکان	بوکان- روستای آلیلاغ	مقدار ۰/۴۴ سهم مشاع آبی از ۰/۵ سهم آبی از ۲۶۰ و ۱۲۸۱ ده هزارم سهم آبی و دبمی مستثنیات اراضی مزروعی از دو دانگ مشاع و هشت سهم و چهار شصیر ششدانگقریه آلیلاغ دارای پلاک ۱۲۴ اصلی واقع در بخش ۱۷ بوکان	گلخانه	مساحت ششدانگ ۲۰۰۰۰	۵۰۲۵	۱/۶۱۱/۰۰۰/۰۰۰
۳۸	چالدران	چالدران- روستای حراملو	ششدانگ عرصه و اعیان یک واحد دامداری به پلاک ۳۵ فرعی از ۱۰۴ اصلی بخش ۳ خوی	دامداری	۱۳۶۴	۲۸۰	۱/۵۳۵/۴۰۰/۰۰۰
۳۹	پلدشت	پلدشت- خیابان آزادی- نیش کوچه حکیم	ششدانگ عرصه و اعیان ۶۱۹ فرعی از ۱۵۳ اصلی بخش ۱ حوزه ثبت ماگو	مسکونی	۳۹۴/۴۰	۴۱۴	۳/۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۴۰	پلدشت	پلدشت- خیابان آذربایجان	مقدار ۱/۲۵ سهم از ۱۲/۵ سهم پلاک ۲۹۲ فرعی از ۱۵۳ اصلی بخش ۳ ماگو	مسکونی	۳۰۰	۲۱۹/۸۰	۶۲۵/۰۰۰/۰۰۰
۴۱	پلدشت	پلدشت- روستای قوطان	مقدار ۵/۶ سهم مشاع از ۳۰۰ سهم آبی از ۵۷۲ سهم از سه سهم مشاع از ۴ دانگ قریه قوطان	مرغداری	۱۰۴۷۷۲	۱۱۲۸	۱/۷۳۲/۰۰۰/۰۰۰
۴۲	قره ضیاء الدین	قره ضیاء الدین- بلوار شهید چمران- جنب اداره دارایی	مقدار ۲/۴۴ سهم مشاع از ششدانگ یکباب خانه بشماره پلاک ثبتی ۸۲۲ فرعی از ۱۳۶ اصلی بخش ۶ جابجیاره	منزل مسکونی	مساحت ششدانگ ۲۷۵/۵	مساحت ششدانگ ۳۴۸/۷	۳/۳۶۰/۰۰۰/۰۰۰
۴۳	قره ضیاء الدین	قره ضیاء الدین- امتداد شرقی بلوار انقلاب	مقدار ۲/۳۸ سهم مشاع از ششدانگ پلاک ۲۲۳۰ فرعی از ۱۳۶ اصلی بخش ۶ جابجیاره	دامداری	مساحت ششدانگ ۸۷۷۵	مساحت ششدانگ ۸۷۷۵	۷/۱۲۹/۰۰۰/۰۰۰
۴۴	مهاباد	مهاباد- سراهی ترشکان- روپرووی پیمپ نیزین قاضی	ششدانگ پلاک ۷ فرعی از ۱۵۳ اصلی بخش ۱۶ مهاباد	مرغداری	۱۰۰۲۰	۹۶۴	۳/۰۵۷/۳۰۰/۰۰۰
۴۵	سر دشت	سر دشت- فلکه علامه پیتوشی- نیش خیابان شهید چمران- پلاک ۲۱	مقدار ۸۴۶۴ سهم مشاع از ۵۹۳۵۷۳۰ عرصه و اعیان پلاک ۱۲۵ اصلی بخش ۱۱ سر دشت	مسکونی	۱۲۷/۵۵	۵۰۰	۵/۹۸۱/۰۰۰/۰۰۰
۴۶	سر دشت	سر دشت- خیابان اساد همین- خیابان دانش- پشت ساختمان خواجه دخترانه آموزش و پرورش	مقدار ۱۵۷۳۳۰۰۱ سهم مشاع از ۷۲۴۴۰۰۰۰۰ سهم عرصه و اعیان پلاک ۵۱ دانگ ۱۵۸۲ اصلی مفروز و مجزی شده از ۲۵ فرعی از اصلی مذکور بخش ۱۱ سر دشت	مسکونی	۲۹۳/۹۵	۲۹۰	۴/۶۴۴/۰۰۰/۰۰۰
۴۷	سر دشت	سر دشت- بلوار ۷ تیر- خیابان شهید ربیاجی- نرسیده به ترمینال بین شهری- سمت چپ نبش کوچه عمومی	مقدار ۱۱۰۶۸۵۹۰ سهم مشاع از ۱۳۷۳۳۴۰۰۰ سهم پلاک ۱۵ فرعی از ۱۶۵۴ اصلی بخش ۱۱ سر دشت	مسکونی	۱۲۳/۶	۴۶۰	۷/۸۱۸/۰۰۰/۰۰۰
۴۸	اشنویه	اشنویه- روستای علی آباد	مقدار ۱/۴۱۱ سهم مشاع از مجموع ۶ سهم ششدانگ پلاک ۱۸۱ فرعی از ۱۲۵ اصلی بخش ۱۱ اشنویه	مرغداری شلات باغ	مساحت ششدانگ ۱۰۹۰۰	۱۴۳۰ متر مربع مرغداری و ۹۰۰ متر مربع شلات	ارزش سهم مشاع ۱/۱۱۸/۰۰۰/۰۰۰
۴۹	اشنویه	اشنویه- روستای علی آباد	مقدار ۱/۶۸۶۷ سهم مشاع از مجموع ۶ سهم ششدانگ پلاک ۱۸۶ فرعی از ۱۲۵ اصلی بخش ۱۱ اشنویه	زراعی	۱۹۸۰۲	۱۹۸۰۲	ارزش سهم مشاع ۱/۲۰۶/۰۰۰/۰۰۰
۵۰	شوط	شوط- خیابان ولیعصر اول خیابان امام	بصورت میابعه نامه عادی می باشد	تجاری	۱۷۵	۲۱۰	۱۷/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۵۱	تکاب	تکاب- بلوار تخت سلیمان- جنب اداره گاز	ششدانگ پلاک ۴۵۱ فرعی مجزی شده از ۴۵۱ از یک اصلی بخش ۱۶ مراغه	مسکونی تجاری	۲۰۰۰	۷۴۰	۱۶/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰
در تصرف بانک می باشد							
در تصرف بانک می باشد							

جدول شماره الف) واگذاری مالکیت املاک بصورت نقد یا نقد و اقساط)							
ردیف	نام شعبه	آدرس	مشخصات ثبتی ملک	نوع ملک	متراژ		توضیحات
					عرصه	اعیان	
۱	سلماس	سلماس - روستای خاقانه	۲ دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه باغ به پلاک ۱۰۲ فرعی و مجزی شده از ۵۰ فرعی از ۲۵ اصلی فریه خاقانه بخش ۱۳ سلماس	باغ سیب	مساحت ۲ دانگ از ششدانگ ۴۲۰۰	ارزش ۲ دانگ مشاع از ششدانگ ۵۸۵/۹۰۰/۰۰۰	
۲	سلماس	سلماس - روستای خاقانه	۲ دانگ مشاع از ششدانگ یک قطعه باغ به پلاک ۱۰۳ فرعی از ۵۰ فرعی از ۱۲۵ اصلی فریه خاقانه بخش ۱۳ سلماس	باغ سیب	مساحت ۲ دانگ از ششدانگ ۱۸۱۳/۳	ارزش ۲ دانگ مشاع از ششدانگ ۵۵۳/۱۰۰/۰۰۰	
۳	سلماس	سلماس - روستای خاقانه	۸۱۹۵ سهم از ۱۳۵۴۰ سهم از ۱۴ دانگ مشاع از ششدانگ عرصه و اعیان پلاک ۱۰۴ فرعی از ۲۵ اصلی مفروز و مجزی شده از ۴۹ فرعی از اصلی مذکور فریه خاقانه بخش ۱۳ سلماس	انباری	مساحت ششدانگ ۲۰۳۰	مساحت ششدانگ ۱۸۰	انباری کلنگی میباشد
۴	سلماس	سلماس - روستای برگناهد	ششدانگ عرصه و اعیان پلاک ۷۰ فرعی از ۲ اصلی بخش ۱۴ سلماس	مسکونی	۸۵۶	۲۷۳	۱/۲۰۳/۳۰۰/۰۰۰
۵	سلماس	سلماس - روستای قلعه سر	ششدانگ یک قطعه باغ شماره هشتی ۱۱۰ فرعی از ۱۱۷ اصلی بخش ۱۴ حوزه ثبتی سلماس	باغ	۳۳۴۸۷/۴	۱/۷۰۸/۰۰۰/۰۰۰	
۶	سلماس	سلماس روستای قلعه سر	مقدار ۲۹۹ سهم مشاع از ۶۶۷ سهم ششدانگ یک قطعه پونوجه زاد بشماره پلاک ثبتی ۹۰ فرعی از ۱۱۷ اصلی بخش ۱۴ سلماس	دامداری وزمین مزروعی	۲۸۰۰۰	۶۹۰	دارای پروانه دامداری به مساحت ۵۰۰۰ متر مربع که بصورت دیوار کشی شده می باشد
۷	سلماس	سلماس - روستای برگناهد	ششدانگ عرصه و اعیان پلاک ۵۸ فرعی از ۲ اصلی بخش ۱۴ سلماس	دامداری و وزراعی و مزروعی	۱۵۸۴۹	۵۶۶	دارای یک واحد دامداری در عرصه به مقدار ۳۱۲۰ متر مربع بوده که بصورت دیوار کشی شده می باشد
۸	سلماس	خیابان - رازی - مابین خیابان بهشتی و سینا - پلاک ۱۲	یک سهم مشاع از ۱۴ سهم ششدانگ یکباب ساختمان بشماره پلاک ثبتی ۳۵۳۰ فرعی از ۲۰ اصلی بخش ۱۳ سلماس	مسکونی	مساحت ششدانگ ۲۸۹/۳۵	مساحت ششدانگ ۷۳۸/۲	
۹	سلماس	شهدباهر - نرسیده به خانه سالمندان - کدستی ۳۰۸ - پلاک ۵۸۸۱۷۶۵۶۹۷	مقدار ۱۰۳/۲ سهم مشاع از ۴۰۰ سهم ششدانگ یکباب ساختمان بشماره پلاک ثبتی ۶۳۲ فرعی از ۱۹ اصلی بخش ۱۳ سلماس	مسکونی	مساحت ششدانگ ۲۸۷/۵۵	مساحت ششدانگ ۲۷۰/۵	ارزش سهم مشاعی ۱/۷۱۹/۰۰۰/۰۰۰
۱۰	سلماس	سلماس - اراضی روستای حمزه کندی	ششدانگ یک قطعه زمین بشماره پلاک ثبتی ۲۸۳ فرعی از ۱۸۵ فرعی از ۱۲۰ اصلی واقع در بخش ۱۴ سلماس	دامداری	۳۰۰۰	۵۹۴ متر مربع به انضمام ۳۰۰ متر مربع بهایرند	۲/۳۶۸/۰۰۰/۰۰۰
۱۱	سلماس	سلماس - قریه حبشی	مقدار ۲۲/۵ سهم مشاع از ۱۰۰ سهم ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی پلاک ۱۹۹ فرعی از ۲۱ اصلب واقع در بخش ۱۴ سلماس	زمین مزروعی و باغ میوه	مساحت ششدانگ ۱۳۹۴۱/۶	۲۲۶/۰۰۰/۰۰۰	
۱۲	سلماس	سلماس - روستای برگناهد	مقدار ۲۰ سهم مشاع از ۲۷۰ سهم ششدانگ پلاک ۵۲ فرعی از ۱۴ اصلی واقع در بخش ۱۳ سلماس	زمین مزروعی	مساحت ششدانگ ۵۲۲۰	۲۱۶/۰۰۰/۰۰۰	دارای تعداد محدودی درختان شمر میباشد
۱۳	میاندوآب	میاندوآب - شاهیندژ - روستای آدینشه	مقدار ۲۰۲۳/۶۸۷۰ سهم مشاع از ۲۹۸۶۰ سهم پلاک از ششدانگ یک واحد مرغداری تحت شاع از ۷۶ اصلی بخش ۵ مراغه	مرغداری	مساحت ششدانگ ۲۹۸۶۰	مساحت ششدانگ ۲۰۰۰	ارزش سهم مشاع از ششدانگ ۶/۹۶۰/۵۰۰/۰۰۰
۱۴	میاندوآب	میاندوآب - جاده شاهیندژ - روستای چالغماز	ششدانگ یک واحد مرغداری به پلاک ثبتی ۳ فرعی از ۱۷۷ اصلی بخش ۵ مراغه واقع در روستای چالغماز	مرغداری	۱۰۱۲۰	۳۰۶۰	۶/۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰
۱۵	میاندوآب	میاندوآب - روستای جواد حصاری	ششدانگ پلاک ۱۳۵ فرعی از ۱۳۵ اصلی بخش ۶ میاندوآب	مسکونی	۱۲۷۵/۵۴	۱۵۰	۹۵۵/۰۰۰/۰۰۰
۱۶	میاندوآب	میاندوآب - قریه اوج تپه	مقدار ۱۰۷۲۸ جزء مشاع از ۳۴۰۰۰ جزء مشاع ششدانگ یک قطعه زمین مگناژیه پلاک ثبتی ۱۴۸ فرعی از ۱۶ اصلی بخش ۱۲ مراغه	زراعی و باغی	مساحت ششدانگ پلاک ۳۴۰۰۰ متر مربع و مساحت سهم بانک ۱۰۷۲۸ متر مربع	ارزش سهم مشاع ۴۹۵/۰۰۰/۰۰۰	از کل ششدانگ ۱۱ هکتار به غیر واگذار گردیده و سهم بانک ۲۳ هکتار باقیمانده قابل تصرف میباشد
۱۷	میاندوآب	میاندوآب - قریه قجلو	مقدار ۶۲۷۰ سهم مشاع از ۸۰۰۰ سهم مشاع از ششدانگ عرصه و اعیان یک قطعه زمین محل اداحت گلخانه پلاک ثبتی ۷۲۳ فرعی از ۱۲ اصلی واقع در قریه قجلو بخش ۷ مراغه	گلخانه	مساحت ششدانگ ۸۰۰۰	۷/۴۰۷/۰۰۰/۰۰۰	زمین جای گلخانه می باشد و مشافا دارای ۲۰۰ متر مربع ساختمان مسکونی و جاه آب و برق می باشد
۱۸	میاندوآب	میاندوآب - باروق	مقدار ۹۹۵۳/۵۳ سهم از ۱۸۶۹۵ سهم ششدانگ پلاک ۱۴۲ فرعی از ۸۰ اصلی بخش ۵ مراغه	مرغداری	مساحت ششدانگ ۱۸۶۹۵	۶۲۳۴/۵۳	۱۰/۰۱۰/۱۳۶/۰۰۰
۱۹	میاندوآب	میاندوآب - خیابان سرباز - کوچه داکستری سابق	ششدانگ عرصه و اعیان پلاکهای ثبتی ۴۶۶۶ و ۴۶۶۸ فرعی از یک اصلی بخش ۱۴ مراغه	مسکونی تجاری	۲۱۵۰	۱۱۳۵	۶















## فارين پالیسی: ایران اکنون مالک خلیج فارس است

سرویس خارجی: نشریه آمریکایی «فارین پالیسی» در یادداشتی ضمن ادعان به قدرت نظامی بالای کشورمان در منطقه نوشت: ایران اکنون «مالک» خلیج فارس است.

این نشریه در گزارش خود با اشاره تمایل ترامپ به خروج از منطقه غرب آسیا نوشت: ترامپ در حال پیاده‌سازی طرحی است که «اوپام» و «بوش» آن را به زیان آورده بودند و برای مدت‌ها در چارچوب جامعه سیاست خارجی آمریکا این واقعیتی پذیرفته شده بود که اگر کشوری تنگه هرمز را ببندد یا در روند کشتیرانی این منطقه اختلال کند، ایالات متحده و متحدانش با نیرویی بزرگ برای دفاع از آزادی کشتیرانی وارد عمل می‌شوند. با این حال در این روزگار مشخص شد که تمامی آنها تخیلاتی بیش نبوده و نیستند و این ایران است که اکنون «مالک» خلیج فارس است.

«فارین پالیسی» نوشت: ایالات متحده مبالغی بسیاری در دهه‌های گذشته برای انجام چند کار از جمله حفاظت از خطوط دریایی هزینه کرده است اما این کار دیگر از منظر ترامپ در راستای منافع این کشور نیست نویسنده سپس به توثیت تاریخ ۲۴ ژوئن «دونالد ترامپ» اشاره کرده که نوشته بود: «چنین ۹۱ درصد و ژاپن ۶۲ درصد نفت خود را از تنگه هرمز عبور می‌دهند پس چرا آمریکا باید بدون دریافت پولی برای جبران، از این تنگه حفاظت کند؟» این نشریه با اشاره به دیدار اخیر بین مقامات اماراتی و ایرانی در خصوص امنیت منطقه نوشت: اخیرا اماراتی‌ها با ایرانی‌ها برای اولین بار در شش سال گذشته دیدار کردند، تردیدی نیست که بی عملی (ناثوانی) آمریکا باعث شده تا مقامات «اوپلوی» در خصوص نحوه مقابله با چالشش ایران دوباره فکر کنند که ممکن است در پی تلاش‌های آمریکا برای منزوی کردن ایران، «دچار ضرر و زیان بزرگی شوند»از طرفی، خبرگزاری «آنتاولی» نیز روایتی از یک نشست سری در ابوظبی را منتشر کرد که نشان می‌دهد ساقط شدن پهباد آمریکایی توسط ایران، مقامات اماراتی را به اصلاح سیاست خارجی این کشور در رابطه با تهران و منطقه واداشته است.

همزمان «القدس العربی» نیز در گزارشی نوشت: هماهنگی امنیتی امارات با ایران که با کاهش حضور نیروهای این کشور در یمن همزمان شد، همسویی اجباری «اوپلوی» با «تهران» و تسلیم آشکار این کشور دربرابر خواسته‌های ایران است. این روزنامه افزود: چرخش اخیر سیاست‌های امارات در نتیجه احساس خطری بود که این کشور از تشدید مداخله نظامی در یمن و لبی احساس کرد و در شرایطی که امارات درباره جزایر «تنب بزرگ»، «تنب کوچک» و «اوموسی» که ادعای اشغال آن توسط ایران را می‌کند، اجرات مداخله نظامی ندارد به نظر می‌رسد عقب نشینی در یمن هم به معنای عقب نشینی اجباری در برابر دشمنی است که قادر به روبرویی با آن نیست.

## ۱۰ کشته و ۳۰ زخمی در حملات تروریستی داعش به عراق

رویس خارجی: منابع امنیتی عراق از کشته شدن ۱۰ نفر و زخمی شدن ۳۰ تن دیگر در دو حمله تروریستی داعش به دو استان «صلاح الدین» و «سلیمانیه» خبر دادند.

به گفته منابع خبری، عناصر داعش دو عملیات تروریستی در استان «صلاح الدین» و عراق و «سلیمانیه» منطقه کردستان انجام دادند.گزارش فرانسه در این باره گزارش داد که در این دو حمله، دست کم ۱۰ نفر کشته و ۳۰ تن دیگر نیز زخمی شدند. به گزارش این خبرگزاری، داعش این حملات تروریستی را علیه نیروهای عراقی در «صلاح الدین» و نیروهای کرک منطقه اقلیم کردستان عراق موسوم به «آسایش» در «سلیمانیه» انجام داد.

## واشنگتن پست از خروج هزاران نظامی آمریکا از افغانستان خبر داد

سرویس خارجی: روزنامه واشنگتن پست در گزارشی به نقل ازمقامات آمریکایی‌اعلام کردنبر اساس توافقی طالبان و واشنگتن، هزاران نظامی ایالات متحده از افغانستان خارج می‌شوند.روزنامه واشنگتن پست نوشت:براساس یک توافق اولیه میان طالبان و واشنگتن، دولت آمریکا در حال آمادگی برای خارج کردن شش هزار سرباز آمریکایی از افغانستان است که با این کاهش شمار نیروهای آمریکایی در افغانستان به هشت تا ۹ هزار تن خواهد رسید.در چنین شرایطی، رئیس جمهوری آمریکا گفت: اکنون بر روی مذاکره بر روی یک توافق کار می‌کنیم و خواستار خروج هر چه زودتر از افغانستان هستیم.

## هشدار محافل آمریکایی و اسرائیلی درباره عواقب انتقال قیمومیت بر قدس از اردن به عربستان

سـرویس خارجی: محافل آمریکایی و صهیونیستی با اشاره به تلاش‌های رئیس‌جمهور آمریکا و دامادش برای انتقال قیمویت اردن بر اماکن مقدس قدس به عربستان سعودی هشدار دادند که این کار عواقب وخیمی در منطقه خواهد داشت.محافل مطلع در واشنگتن و تل‌آویو از طرح «دونالد ترامپ» رئیس‌جمهور آمریکا و «جرد کوشنر» داماد و مشاور وی برای انتقال قیمویت اردن بر اماکن مقدس قدس به عربستان



صاحب امتیاز: شرکت ارتباط ایتراپ (مؤسسه اطلاعات)

مدیر مسئول: سیدمحمود دعائی

سر دبیر: علیرضا خانی

نشانی: تهران- بلوار میرادام- خیابان مصطفی جنوبی (نفت سابق)

ساختمان اطلاعات-کدپستی ۱۵۴۹۵۳۱۱۱(تهران)

پست تصویری تحریریه ۲۲۲۵۸۰۲۲۲۵۸۰

تلفن: ۲۹۹۹۹۹

نماینر آگهی‌ها ۲۱۰۱۹۷۲۵۸۰۱۹۷۲۵۸۰

تلفن پذیرش آگهی‌ها ۱۸-۰۱۴-۲۲۲۵۸۰

نشانی اینترنت: http://www.ettelaat.com

پست الکترونیکی: ettelaat@ettelaat.com

منشور اخلاقی: http://www.ettelaat.com/ftp/manshoor.pdf

# اطلاعات

سال نود و چهارم

# مقر نظامی رژیم سعودی در «الدمام» با موشک دور برد انصارالله منهدم شد

قرار داشتند که می توانند از این پس و کمیته انصارالله یمن با شش فروند هدف موشک‌های انصارالله یمن

متجاوزان در پی داشت. از سویی، القاعده نیز با حمله به

از مسئولان دولت مستعفی یمن در همین رابطه اعلام کرد: عناصر القاعده

از این نیروها کشته شدند.

در چنین شش‌رابطی، وزیر دفاع

دولت وایسته به جنبش انصار الله،

عربستان را به حمایت شدید و

غافلگیرکنانی در عمق خاک این کشور

در صورت ادامه عملیات نظامی ریاض

تهدید کرد.محمد ناصر العاطفی،

وزیر دفاع دولت وابسته به انصار الله

در مراسم اختتامیه دوره‌های نظامی

تخصصی در حوزه امنیت نظامی اظهار

داشت: خون فراوانی حمله بازار

آل ثابت» در منطقه قطیف،ر در استان

«مسعده» و دیگر بازتابان حملات

ائتلاف سعودی ضد یمن هرگز پایمال

نخواهد شد.

العاطفی با اشاره به عملیات

ائتلاف عربی به رهبری عربستان علیه

یمنی‌ها، تعهد داد که جنایات دشمن

در حق غیرنظامیان یمنی توسط

نیروهای دلاور ارتش و انصارالله یمن

در هم کشته خواهند شدوی گفت:

یکان موشکی و پهبادی انصارالله به

یک نیروی بازدارنده استراتژیک تبدیل

شده و دستاوردهای بزرگی تا عمق

خاک دشمن داشته است.العاطفی

تأکید کرد: تا زمانی که دشمن به

اقدامات متجاوزانه و محاصره خود

ادامه دهد، نیروهای ائتلاف سعودی

حملات ویژه و غافلگیرکننده بیشتری

را در عمق خاک خود از ما دریافت

می کنند.

نیروهای دولت مستعفی یمن در استان

«یین» تن از آنان را از پا درآورد

و شماری را نیز زخمی کرد. یکی

را نیز هدف قرار دادند که این حملات

جزو کشته شدگان این حملات است.

به یادگان «المحفده» در استان «ابین»

نیروهای دولت مستعفی یمن در استان

«یین» تن از آنان را از پا درآورد

و شماری را نیز زخمی کرد. یکی

را نیز هدف قرار دادند که این حملات

جزو کشته شدگان این حملات است.

به یادگان «المحفده» در استان «ابین»

نیروهای دولت مستعفی یمن در استان

«یین» تن از آنان را از پا درآورد

و شماری را نیز زخمی کرد. یکی

را نیز هدف قرار دادند که این حملات

جزو کشته شدگان این حملات است.

به یادگان «المحفده» در استان «ابین»

نیروهای دولت مستعفی یمن در استان

«یین» تن از آنان را از پا درآورد

و شماری را نیز زخمی کرد. یکی

را نیز هدف قرار دادند که این حملات

جزو کشته شدگان این حملات است.

به یادگان «المحفده» در استان «ابین»

نیروهای دولت مستعفی یمن در استان

«یین» تن از آنان را از پا درآورد

و شماری را نیز زخمی کرد. یکی

را نیز هدف قرار دادند که این حملات

جزو کشته شدگان این حملات است.

به یادگان «المحفده» در استان «ابین»

نیروهای دولت مستعفی یمن در استان

«یین» تن از آنان را از پا درآورد

و شماری را نیز زخمی کرد. یکی

را نیز هدف قرار دادند که این حملات

جزو کشته شدگان این حملات است.

به یادگان «المحفده» در استان «ابین»

نیروهای دولت مستعفی یمن در استان

«یین» تن از آنان را از پا درآورد

و شماری را نیز زخمی کرد. یکی

را نیز هدف قرار دادند که این حملات

جزو کشته شدگان این حملات است.

به یادگان «المحفده» در استان «ابین»

نیروهای دولت مستعفی یمن در استان

«یین» تن از آنان را از پا درآورد

و شماری را نیز زخمی کرد. یکی

را نیز هدف قرار دادند که این حملات

جزو کشته شدگان این حملات است.

به یادگان «المحفده» در استان «ابین»

نیروهای دولت مستعفی یمن در استان

«یین» تن از آنان را از پا درآورد

و شماری را نیز زخمی کرد. یکی

را نیز هدف قرار دادند که این حملات

جزو کشته شدگان این حملات است.

به یادگان «المحفده» در استان «ابین»

نیروهای دولت مستعفی یمن در استان

«یین» تن از آنان را از پا درآورد

و شماری را نیز زخمی کرد. یکی

را نیز هدف قرار دادند که این حملات

جزو کشته شدگان این حملات است.

به یادگان «المحفده» در استان «ابین»

نیروهای دولت مستعفی یمن در استان

«یین» تن از آنان را از پا درآورد

و شماری را نیز زخمی کرد. یکی

را نیز هدف قرار دادند که این حملات

جزو کشته شدگان این حملات است.

به یادگان «المحفده» در استان «ابین»

نیروهای دولت مستعفی یمن در استان

«یین» تن از آنان را از پا درآورد

و شماری را نیز زخمی کرد. یکی

را نیز هدف قرار دادند که این حملات

جزو کشته شدگان این حملات است.

به یادگان «المحفده» در استان «ابین»

نیروهای دولت مستعفی یمن در استان

«یین» تن از آنان را از پا درآورد

و شماری را نیز زخمی کرد. یکی

را نیز هدف قرار دادند که این حملات

جزو کشته شدگان این حملات است.

به یادگان «المحفده» در استان «ابین»

نیروهای دولت مستعفی یمن در استان

«یین» تن از آنان را از پا درآورد

و شماری را نیز زخمی کرد. یکی

را نیز هدف قرار دادند که این حملات

جزو کشته شدگان این حملات است.

به یادگان «المحفده» در استان «ابین»

نیروهای دولت مستعفی یمن در استان

«یین» تن از آنان را از پا درآورد

و شماری را نیز زخمی کرد. یکی

را نیز هدف قرار دادند که این حملات

جزو کشته شدگان این حملات است.

به یادگان «المحفده» در استان «ابین»

نیروهای دولت مستعفی یمن در استان

«یین» تن از آنان را از پا درآورد

و شماری را نیز زخمی کرد. یکی

را نیز هدف قرار دادند که این حملات

جزو کشته شدگان این حملات است.

به یادگان «المحفده» در استان «ابین»

نیروهای دولت مستعفی یمن در استان

«یین» تن از آنان را از پا درآورد

و شماری را نیز زخمی کرد. یکی

را نیز هدف قرار دادند که این حملات

جزو کشته شدگان این حملات است.

به یادگان «المحفده» در استان «ابین»

نیروهای دولت مستعفی یمن در استان

«یین» تن از آنان را از پا درآورد

و شماری را نیز زخمی کرد. یکی

را نیز هدف قرار دادند که این حملات

جزو کشته شدگان این حملات است.

به یادگان «المحفده» در استان «ابین»

نیروهای دولت مستعفی یمن در استان

«یین» تن از آنان را از پا درآورد

و شماری را نیز زخمی کرد. یکی

را نیز هدف قرار دادند که این حملات

جزو کشته شدگان این حملات است.

به یادگان «المحفده» در استان «ابین»

نیروهای دولت مستعفی یمن در استان

«یین» تن از آنان را از پا درآورد

و شماری را نیز زخمی کرد. یکی

را نیز هدف قرار دادند که این حملات

جزو کشته شدگان این حملات است.

به یادگان «المحفده» در استان «ابین»

نیروهای دولت مستعفی یمن در استان

«یین» تن از آنان را از پا درآورد

و شماری را نیز زخمی کرد. یکی

را نیز هدف قرار دادند که این حملات

جزو کشته شدگان این حملات است.

به یادگان «المحفده» در استان «ابین»

نیروهای دولت مستعفی یمن در استان

«یین» تن از آنان را از پا درآورد

و شماری را نیز زخمی کرد. یکی

را نیز هدف قرار دادند که این حملات

جزو کشته شدگان این حملات است.

به یادگان «المحفده» در استان «ابین»

نیروهای دولت مستعفی یمن در استان

«یین» تن از آنان را از پا درآورد

و شماری را نیز زخمی کرد. یکی

را نیز هدف قرار دادند که این حملات

جزو کشته شدگان این حملات است.

به یادگان «المحفده» در استان «ابین»

نیروهای دولت مستعفی یمن در استان

«یین» تن از آنان را از پا درآورد

و شماری را نیز زخمی کرد. یکی

را نیز هدف قرار دادند که این حملات

جزو کشته شدگان این حملات است.

به یادگان «المحفده» در استان «ابین»

نیروهای دولت مستعفی یمن در استان

«یین» تن از آنان را از پا درآورد

و شماری را نیز زخمی کرد. یکی

را نیز هدف قرار دادند که این حملات

جزو کشته شدگان این حملات است.

به یادگان «المحفده» در استان «ابین»

نیروهای دولت مستعفی یمن در استان

«یین» تن از آنان را از پا درآورد

و شماری را نیز زخمی کرد. یکی

را نیز هدف قرار دادند که این حملات

جزو کشته شدگان این حملات است.

به یادگان «المحفده» در استان «ابین»

نیروهای دولت مستعفی یمن در استان

«یین» تن از آنان را از پا درآورد

و شماری را نیز زخمی کرد. یکی

را نیز هدف قرار دادند که این حملات

جزو کشته شدگان این حملات است.

به یادگان «المحفده» در استان «ابین»

نیروهای دولت مستعفی یمن در استان

«یین» تن از آنان را از پا درآورد

و شماری را نیز زخمی کرد. یکی

را نیز هدف قرار دادند که این حملات

جزو کشته شدگان این حملات است.

به یادگان «المحفده» در استان «ابین»





۲  
چگونه زمین را  
از گرم شدن نجات دهیم؟



۵  
۴ دلیل برای  
خوردن آلبالو



شنبه ۱۲ مرداد ۱۳۹۸

سال نود و چهارم - شماره ۲۷۳۴۵

۴۱۴

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

# راه حل هایی برای مشکلات خواب کودکان





## چگونه زمین را از گرم شدن نجات دهیم؟



### یگانه خدای

هفته گذشته گرم ترین هفته جهان بود. نه تنها شهرهای ایران که بسیاری از کشورهای گرم ترین دما در طول تاریخ را تجربه کردند و دمای شهرهای اروپایی به بالای ۴۰ درجه رسید. هر سال گفته می شود دمای زمین یک درجه نسبت به سال گذشته بیشتر شده است و این روند همینطور ادامه دارد. گرمایی که اثرات بسیار منفی بر زندگی ما و زمین دارد و باید گفت تقصیر آن بر گردن همه ماست و در واقع هر کدام مان با شیوه های اشتباه زندگی در آن مقصریم.

### با گرما چه بلایی سرمان می آید؟

گرم شدن کلی کره زمین، به معنای افزایش میانگین دمای سطح زمین است. از اواخر سال های ۱۸۰۰، میانگین دمای کلی ۰/۴ تا ۰/۸ درجه سانتیگراد افزایش داشته و کارشناسان پیش بینی می کنند میانگین دمای زمین در سال ۲۱۰۰، ۱/۴ تا ۵/۸ درجه سانتیگراد افزایش خواهد داشت.

این افزایش دما فقط به معنای گرم تر شدن تابستان ها نیست. بلکه اثرات بسیار مخربی دارد. خشکسالی بدیهی ترین پیامد گرمایش زمین است که این اتفاق بیشتر در نیمه جنوبی زمین رخ خواهد داد. اثر منفی بعدی باران های سیل آساست. شاید عجیب به نظر برسد اما با بالا رفتن دما، آب ها از سطح زمین تبخیر می شوند و به اتمسفر زمین می روند. این مسئله منجر به باران های سیل آسا در بیشتر مناطق زمین خواهد شد. اما مشکل خشکسالی با این باران ها حل نخواهد شد. چون این آب ها فقط وارد دریاچه ها و رودخانه ها می شوند، دوباره از آنجا تبخیر می شوند و این چرخه مدام تکرار می شود.

سیل هم نتیجه گرمایش زمین است. باران های سیل آسا منجر به بالا آمدن سطح دریا می شود و پیش بینی می شود با گرم تر شدن زمین شدت این سیل ها حتی بیشتر خواهد شد و بعضی از مناطق ساحلی و جزایر هم به زیر آب خواهند رفت.

البته باید منتظر طوفان و بوران هم باشیم چون با تبخیر شدید آب آنها به شکل باران و برف به زمین بر خواهند گشت. بالا رفتن سرعت تبخیر، چرخه آبی اقیانوس ها را افزایش می دهد که نتیجه آن وقوع طوفان های شدید خواهد بود.

از دیاد جمعیت حشرات از دیگر نتایج گرمایش زمین است. با تغییرات آب و هوایی، حشرات به نواحی شمالی زمین مهاجرت خواهند کرد و جمعیت شان افزایش پیدا می کند. پیش بینی می شود تا ۳۰ سال آینده شاهد از دیاد جمعیت پشه ها، عنکبوت ها، کنه ها و مگس ها خواهیم بود که برای انسان ها مشکلات زیادی به وجود می آورد. چون هم بیماری های مختلفی شیوع پیدا خواهد کرد و هم بخشی از درختان را به دلیل

تغذیه حشرات از آن ها از دست خواهیم داد.

با بالا رفتن دما، آتش سوزی جنگل ها بیشتر می شود و این مسئله مشکلات زیادی برای انسان ها به وجود می آورد. مهار آتش تقریباً غیر ممکن است بنابراین مردم مجبور به ترک محل زندگی خود می شوند و این مسئله خسارت مالی زیادی به بار می آورد. همچنین در اثر آتش سوزی ذرات میکروسکوپی زیادی وارد هوا و در نهایت ریه های ما می شود.

کاهش جمعیت ماهی ها به عنوان یکی دیگر از اثرات گرم شدن زمین اعلام شده است. به دلیل تغییرات آب و هوایی، تعداد مکان های قابل زندگی برای ماهیان کم شده و این مسئله پیدا کردن غذا برای این موجودات را دشوارتر می کند.

حتی نیم درجه افزایش دما منجر به از بین رفتن ۸۰ درصد جزایر مرجانی کره زمین خواهد شد و یک درجه افزایش تمامی آن ها را از بین خواهد برد. به این ترتیب ماهی های کمتری در دریاها و اقیانوس ها خواهیم داشت.

با افزایش دمای هوا در نواحی شمالی زمین زمستان ها گرم تر خواهند شد و یخچال هایی که همیشه وجود داشته اند شروع به ذوب شدن می کنند. بسیاری از ساختمان های این مناطق تخریب خواهند شد و حتی جاده ها هم تحمل این تغییرات دمایی را نخواهند داشت. در واقع تخریب جاده ها و آنچه

ساخته ایم یکی دیگر از نتایج این گرماست.

کیفیت محصولات کشاورزی هم بسیار پایین می آید. در واقع تولید دائمی کربن دی اکسید باعث بیشتر شدن سرعت رشد گیاهان خواهد شد و این سرعت به قدری زیاد خواهد بود که ریزمغذی ها فرصت شکل گیری پیدا نمی کنند و به این ترتیب تولید میوه ها و سبزیجات با پروتئین ها، ویتامین ها و مواد معدنی کمتر خواهد بود، در حالی که این مواد مغذی برای سلامتی ما ضروری هستند.

### زمین را خنک کنیم

دلیل ایجاد پدیده ای تا این حد خطرناک چیزی جز روش غلط زندگی ما نیست. سوزاندن سوخت های فسیلی در اتومبیل ها، کارخانه ها و نیروگاه ها (زغال سنگ، نفت، گاز طبیعی) و از بین بردن جنگل ها که تجزیه شدن گیاهان و افزایش گاز CO<sub>2</sub> را همراه دارد، مهم ترین عوامل گرمایش زمین هستند.

استفاده کمتر از وسایل نقلیه شخصی یکی از این راه ها است. مثلاً می توانید خریدهایتان را در محله خودتان انجام دهید و برای هر خریدی ماشین روشن نکنید. بیشتر از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنید و حتی از دوچرخه کمک بگیرید.

بازرگاری در و پنجره های خانه تان، اتاق ها و آشپزخانه را عایق بندی کنید. برای افزایش کارایی سیستم گرمایشی و خنک کننده، فیلتر هوای آن را مدام

چک و در صورت نیاز تمیز کنید و به این ترتیب از هدر رفتن انرژی پیشگیری کنید. لامپ هایی که در آن ها از «ال ای دی» استفاده می شود، ۸۰ درصد کمتر از لامپ های معمولی انرژی مصرف می کنند و در کاهش سرعت گرم تر شدن زمین هم نقش قابل توجهی دارند. از طرفی هزینه ها را هم کاهش می دهد.

تلویزیون، جاروبرقی، ماشین لباس شویی، آب میوه گیری و... لوازمی هستند که در طول روز به برق متصل اند. به محض تمام شدن کارتان یا برخی از این لوازم، آن ها را از برق بکشید.

رایانه یا تبلت تان را طوری تنظیم کنید تا بعد از این که مدتی استفاده نشدند، به حالت استند بای بروند. قبل از خرید هر وسیله برقی جدید برای منزل، برچسب انرژی آن را بررسی کنید و به دلیل کمی تفاوت قیمت، از تاثیرات استفاده از لوازم پر مصرف غافل نشوید.

باز یافت، تعمیرات و استفاده مجدد از موارد مصرفی شدیداً در کاهش گازهای گلخانه ای موثر است. کاغذ، روزنامه، ظروف آشامیدنی، باتری، تجهیزات الکترونیکی و دیگر کالاهای قابل بازیافت را بازیافت کنید.

هنگام خرید حتماً یک کیسه پارچه ای همراه داشته باشید تا برای خرید هر چیزی، نیاز به کیسه پلاستیکی نباشد که به محض رسیدن به خانه، دور انداخته شود.

### ... سینما

### قصر شیرین

«قصر شیرین» فیلمی به کارگردانی و تهیه کنندگی رضا میرکریمی و به نویسندگی محسن قریایی و محمد داودی است.

فیلم ماجرای مردی را روایت می کند که در یک تصادف خانوادگی را به قتل می رساند، اما تصادف در دادگاه غیرعمر ساخته می شود.

او پس از گذراندن دوران حبس، همسر و فرزندانش را ترک کرده و به شهری دیگر می رود، پس از دو سال به شهرش باز می گردد زیرا که زنش دچار مرگ مغزی شده است.

در این فیلم حامد بهداد، محمد عسگری، ژیلای شاهی، اکبر آئین، آزاده نوبهار، محمد اشکان فر، یونا تدین، نیوشا علیپور، بابک لطفی و خواجه پاشا نقش آفرینی می کنند.

قصر شیرین در سی و هفتمین دوره جشنواره فیلم فجر برنده جایزه بهترین فیلمنامه و بهترین موسیقی متن شد و در بیست و دومین دوره جشنواره فیلم شانگهای هم جایزه بهترین فیلم، بهترین کارگردانی و بهترین بازیگر مرد را از آن خود کرد.



### پیشنهاد هفته

به همین سرعت به نیمه مرداد رسیدیم و چشم به هم بزیند، تابستان که هیچ، سال ۹۸ هم به پایان رسیده است. پس چه بهتر که روزهای پیش رو را با خاطرات خوش، به یاد ماندنی تر کنید. ما برای پر کردن اوقات فراغت شما و خاطره سازی در روزهای تابستان پیشنهادهایی داریم که خواندنشان خالی از لطف نیست.

### یک تکه آسمان

خدایا

شکایت جز به تو به دیگر کس نبرم و از دیگری جز تو داوری نجویم.  
هرگز مباد که چنین کنم. پس بر محمد و خاندانش درود بفرست و دعای مرا به اجابت پیوند و دادخواهی مرا با دگرگون ساختن ستمگر قرین فرمای.

خدایا مرا به نوبدی از انصاف دادن خویش میازمای و آن را که بر من ستم روا می دارد آن چنان ایمن مگردان که کیفر تو از یاد ببرد، تا در ستم بر من پای فشرده و بر حق من دست تظاول دراز کند.

به زودی آن وعده که به ستمکاران داده ای در حق او روا دار و آن وعده اجابت که بیچارگان را داده ای در باره من به جای آر.

دعای چهاردهم صحیفه سجاده





## توازهر در که باز آیی بدین خوبی و زیبایی دری باشد که از رحمت به سوی خلق بگشایی

● رودابه کمالی

انگار با چشمان باز بیدار خواب می‌بینم، چهل روز است که در حسرتم در خواب بینم، هر شب در اوج دل‌تنگی با او حرف می‌زنم و به امید دیدنش می‌خوابم و با وحشت از خواب می‌پریم، چرا چند روز است زنگ نزنده؟ چرا این همه روز گذشته و حالش را نپرسیدم؟ نه گپ و حال و احوالی و نه شوخی‌هایی که مخصوص ما دو تا بود؟ چرا هیچ خبری نیست، وحشت‌زده تلفن را برمی‌دارم تا زنگ بزنگم و به جبران این همه تأخیر برایش دلبری کنم که ناگهان هشیار می‌شوم، چه کابوسی!

چهل روز است که اندوه زمین گیرم کرده است، از حال و روز بچه‌ها بی‌خبرم، انگار می‌بینم و نمی‌بینم، از جریان تند زندگی غافل شده‌ام.

امشب در اوج دل‌تنگی عکس‌های مامان را ورق می‌زنم که ناگهان با چشمان باز بیدار، در فضایی مه‌آلود چون خواب می‌بینم. در را گشوده است و مریم‌وار در هاله‌ای از قداست از نورها عبور می‌کند در دستش چیست؟ نمی‌بینم، گل است؟ یا نوزادی پیچیده در نور؟ بچه که بودم برایم داستان‌هایی از تاریخ اسلام می‌گفت. و اکنون حضورش در هاله‌ای از نور و مه مرا یاد چهار زن بهشتی می‌اندازد که بر بالین خدیجه آمده بودند؛ شبیه همان که در کودکی برایم گفته بود.

گرایش به دین، ساده‌زیستی زهدانه و عرفان را در سال‌های کودکی از او آموختم، بعد از انقلاب گرایش‌های چپ را کنار گذاشته بود و در ابتدای سال‌های شصت شریعت‌مدار بود و هر چه که گذشت عرفان‌مدار تر شد و در همه‌ی سال‌های عمرش حقیقت برایش پررنگ بود و حق طلبی از هر مصلحت و آیینی بالاتر بود. دین‌داری‌اش از دل حق طلبی و عدالت‌خواهی برخاسته بود. در هر گرایش و تفکری که بود توجه به حال و معیشت مردم برایش از حال و معیشت خودش مهم‌تر بود.

در روز ختمش خانی هنگام تسلیت گفت: احتمالاً مرا نمی‌شناسید، سه ماه اول جنگ باردار بودم که همسرم شهید شد و تا سال‌ها مادر تان به من سر می‌زد و در روزهای سخت آن سال‌ها تنها می‌نگذاشت. می‌شناختمش و یادم آمد که چند بار من هم با او به خانه‌ی کوچک‌شان

اجتماعی و موفقیت‌هایش، مادری مهم‌ترین رکن زندگی‌اش بود. در مقابل همه‌ی بچه‌ها مادرانه رفتار می‌کرد. به بچه‌ها عشق می‌ورزید در مقابل نوجوانان مسئول بود و همیشه مسئولانه رفتار می‌کرد و در مقابل فرزندان بسیار سخت‌گیر بود، چنان سخت‌گیر که گاهی چهره‌ی پر از مهربانی‌اش در پس سخت‌گیری‌ها پنهان می‌شد. سخت‌گیری که پس از به دنیا آمدن نوه‌ها رنگ باخت و یکسره مهر و رفت شد.

میزگردی در خانه داشتیم که خاطرات زیادی را ثبت کرده است. از دست‌پخت خوش آب و رنگ مامان تا ساعت‌ها نوشتن مقاله، داستان، ویرایش کتاب، شعر خوانی، داستان خوانی و کلاس‌های نوشتن و ویراستاری. میزگردی که هنوز هست حتی در روزهای نبودن مامان و من شب‌ها سر روی شانه‌اش می‌گذارم و در جریان خاطراتش ساعت‌ها می‌گیرم.

دل‌م تنگ است و با چشمان باز بیدار می‌بینم که در هاله‌ای از تقدس و نور با دستانی پر به ستم می‌آید در دستانش چیست؟ انگاری دو گلدان است با برگ‌های حسن یوسف دو گلدان را چون دو نوزاد در بغل گرفته و به من می‌سپاردشان. انگار به یادم می‌آورد که مادرم، باید بلند شوم و بر این اندوه بی‌پایان، غلبه کنم.

در اندوه فرو رفتن و در لطافت بی‌پایان غم رها شدن، آسان‌تر است تا برخاستن و با چشیدن طعم تلخ فقدان او زندگی کردن اما در نگاه روشن شفافش عتاب مادرانه‌ای هست. باید دامن اندوه را رها کنم، برخیزم و به زندگی فکر کنم و ادامه دادن، به خاطر بچه‌ها، به خاطر مامان و به خاطر زندگی که از نام و یاد او می‌جوشد.

رفته بودم، آن هم در چه سال‌هایی، سال‌های اخراج مامان از آموزش و پرورش، و زندانی شدن آق‌الطی. همان سال‌هایی که با پرورش گلدان‌های حسن یوسف، زندگی را به سختی می‌گذراندم.

مامان بلند نظر و دست و دلباز بود، چون پادشاهی سخاوتمند از خزانه‌ی پایان ناپذیرش می‌بخشید. اول انقلاب هر چه داشتیم حتی ماشین لباسشویی را به جهاد سازندگی بخشید تا به دست مردم محروم برسد.

در اوج تنگدستی، وجودش امنیتی داشت که هیچ‌گاه در کنارش طعم فقر و نداری را نمی‌چشیدی، سفره‌ی فقیرانه‌اش را با بلند نظری چنان می‌آراست که شاهانه می‌نمود. از بخشیدن مدام بود که هیچگاه دستش پر نماند و در فقری نسبی زندگی کرد و روزی که از دنیا رفت هیچ از مال دنیا نداشت مگر آخرین حقوق بازنشستگی‌ای که برایش واریز شده بود.

با این همه در اوج تنگدستی زندگی از وجودش می‌جوشید، سال‌ها در آرزوی داشتن چرخ خیاطی بود، خیاطی می‌کرد و در نوجوانی من همه‌ی لباس‌های مهمانی‌ام را خودش طراحی می‌کرد با دست می‌دوخت. لباس‌هایی زیبا که هیچ‌کس شبیهش را نداشت. با دست برایمان روتختی و کوسن می‌دوخت و دکور خانه‌ی کوچک‌مان در هفت تیر، که خیلی‌ها به یاد می‌آوردند، زیبایی منحصر به فردی داشت.

دستان خلاق سبزی داشت که تنها نمی‌نوشت، می‌پخت، می‌دوخت و هر بذری که سر راهش بود، می‌پروراند. بذر گل در گلدان‌ها، بذر نوشتن در دل شاگردانش

و عشق به بچه‌ها و بذر مادری در دل من. در کنار همه‌ی فعالیت‌های

... کتاب

### چای با فروید



چای با فروید

«چای با فروید» جدیدترین اثر استیون بی‌ساندلر، روان‌پزشکی در مرکز پزشکی آلبانی در ایالت نیویورک است که فرصت گوش دادن به گفت‌وگوی واقعی بین درمانجو و درمانگر را در اختیار خوانندگان خود می‌گذارد.

نویسنده با حفظ حریم خصوصی، داستان زندگی و رنج‌های سه مورد از درمانجوهای خود را شرح می‌دهد و ریشه‌انزوا، رنج‌ها، هیجانات منفی و مشکلات روابط خصوصی آنها را شرح می‌دهد.

این کتاب به تازگی با ترجمه علیرضا منشی از غندی توسط نشر بینش نو در ۳۶۸ صفحه منتشر و به قیمت ۴۰ هزار تومان به فروش می‌رسد.

کتاب حول گفت‌وگوی خیالی نویسنده و زیگموند فروید شکل می‌گیرد و در خلال آن رویکرد «درمان روان‌پوشی کوتاه مدت» که بر پایه روانکاوی استوار است معرفی می‌شود.

ساندلر با فروید اواخر قرن نوزده به گفتگو می‌نشیند و بر سر اصول درمان روانکاوی و تغییرات آن تا به امروز به بحث و جدل می‌پردازند.

... تئاتر

### اژدهای طلایی



تماشاخانه ایرانشهر در سالن استاد ناظرزاده کرمانی میزبان نمایش «اژدهای طلایی» است که از ۴ مردادماه روی صحنه رفته و تا ۲۵ این ماه هر شب ساعت ۱۹ اجرایی ۸۰ دقیقه‌ای دارد.

این نمایش کاری است به کارگردانی علی پروشانی که بر اساس نمایشنامه‌ای از رولند شیملفینگ ساخته شده و حسین

امیدی، مرضیه بدرقه، صبا پوشمن، ابراهیم عزیزی، محسن نوری در آن نقش آفرینی می‌کنند. اژدهای طلایی که برنده بهترین نمایشنامه سال ۲۰۱۰ در آلمان بوده، مجموعه داستان‌های به هم گره خورده‌ای است که حول رستورانی چینی، ویتنامی و تایلندی به همین نام اتفاق می‌افتد.

در آشپزخانه این رستوران مجبور می‌شوند دندان‌جوان مهاجری را که هیچ اوراق هویتی ندارد بکشند. از قضا دندان در کاسه سوپ یک مشتری دائم و همسایه فرو می‌افتد و...

بهای بلیت این نمایش از ۳۰ تا ۴۵ هزار تومان تعیین شده است.



... پیشنهاد سر آشپز

## کرب مرغ و قارچ

کرب مرغ و قارچ یک غذای متفاوت، خوشمزه و سالم است که گزینه خوبی برای شام یا غذای دوم مهمانی‌ها به حساب می‌آید. این غذا خیلی زود آماده می‌شود و برای کسانی که رژیم برنج دارند، پیشنهاد بسیار خوبی است.

● مواد لازم:

تخم مرغ	۲ عدد
شیر	۲ لیوان
آب	نصف لیوان
نمک	۱ قاشق
آرد	۱،۵ لیوان
فیله مرغ	۲۰۰ گرم
قارچ	۱۰۰ گرم
مایونز	۳ قاشق
کره و روغن	به مقدار لازم
فلفل و پودر سیر	به میزان دلخواه

● طرز تهیه:

ابتدا مشغول درست کردن کرب شوید. برای این کار، تخم مرغ، شیر، آب، نمک و آرد را در یک ظرف ریخته و با همزن برقی بزنید تا زمانی که خوب صاف و یکدست شوند.

مایه کرب را که به غلظت ماست سفت رسیده، کنار بگذارید و مشغول تهیه مواد میانی شوید. برای این کار، مرغ فیله شده را به اندازه دلخواه خرد کرده و با فلفل و پودر سیر تفت دهید. مرغ‌ها را به اندازه‌ای تفت دهید که آب نیندازند اما مغزیخت شوند.

بعد آنها را از تابه بیرون آورده و قارچ‌های شسته شده و آب گرفته را ورقه کنید و در کمی روغن با حرارت بالا سرخ کنید. مراقب باشید که قارچ‌ها هم آب نیندازند. برای آنکه رنگ قارچ هنگام سرخ کردن تیره نشود روی آن کمی آلیومو بریزید و با حرارت بالا و به سرعت تفت دهید. ترکیب مرغ و قارچ را با مایونز (و در صورت تمایل سبزیجات دلخواه

... آشپزی محلی

## چکدرمه

«چکدرمه»، «چکیدرمه» یا «چکیدرمه» مشهورترین غذای ترکمنی است که با برنج و گوشت گوسفندی پخته می‌شود. البته به جای گوشت گوسفندی می‌توان از گوشت گوساله، مرغ، بوقلمون و ماهی هم در آن استفاده کرد.

● مواد لازم:

برنج	۴ پیمانه
گوشت خورشی	۵۰۰ گرم
گوچه‌فرنگی	۳۰۰ گرم
پیاز	یک عدد متوسط
رب گوچه‌فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل، زردچوبه	به میزان لازم
روغن	به میزان دلخواه

● طرز تهیه:

پیاز را با زردچوبه تفت دهید و تکه‌های گوشت را به آن اضافه کنید. سپس حالا گوچه‌های رنده شده را به گوشت در حال سرخ شدن اضافه کنید و اجازه دهید آب گوچه‌ها کشیده شود. رب گوچه‌فرنگی را اضافه کرده و اجازه دهید گوشت با ۳ لیوان آب به مدت ۲ ساعت بپزد. سپس نمک و فلفل را به آن اضافه کنید. بعد، برنج شسته شده را به گوشت سرخ شده اضافه کنید و در صورت تمایل کمی آب بیفزایید و اجازه دهید برنج با گوشت روی شعله ملایم دم بکشد.

نکته:

چکدرمه را معمولاً با دوغ محلی سرو می‌کنند اما ترشی و ماست و سالاد هم برای این غذا چاشنی بسیار خوبی به حساب می‌آیند.



وقتی یک روی کرب پخت، آن را برگردانید و سمت دیگر را بپزید. کرب باید به ضخامت نان لواش باشد. وقتی کرب‌ها آماده شد، ترکیب مرغ و قارچ را در آن بریزید و به شکل دلخواه کرب را بپیچید و سرو کنید.

مثل تره فرنگی و پیازچه، ریحان خرد شده و... ترکیب کنید. سپس یک تابه متوسط را با کره چرب کرده و با یک ملاقه از مایه کرب بردارید و کف تابه بریزید و تابه را حرکت دهید تا مایه به صورت یکسان پخش شود.

... دنیای شیرین

## دسر شیر

دسر شیر یک دسر محبوب لبنانی است که به سادگی تهیه می‌شود و طعمی لطیف و سبک دارد.

● مواد لازم:

شیر	۵ پیمانه
آرد سمولینا	۱ پیمانه
شکر	نصف پیمانه
عرق بهارنارنج	یک چهارم پیمانه
خامه فرم گرفته	۱ به میزان لازم
پسته	مقداری برای تزیین

● طرز تهیه:

شیر و شکر و آرد را باهم مخلوط کنید و روی حرارت ملایم قرار دهید و مرتب هم بزنید تا زمانی که شیر به جوش بیاید و مایه غلظت پیدا کرده و سنگین شود. سپس ظرف را از روی حرارت بردارید و عرق بهارنارنج را به آن اضافه کنید و هم بزنید و در ظرف‌های مورد نظر بریزید و در یخچال قرار دهید. تقریباً ۴ ساعت زمان لازم است تا دسر کاملاً خنک شود و ببندد.

بعد از بستن، دسر باید حالت ارتجاعی داشته باشد. حالا خامه فرم گرفته را که از قنادی یا سوپرمارکت تهیه کرده‌اید، روی دسر ریخته و صاف کنید و با پسته روی دسر را تزیین کنید.

نکته:

می‌توانید در این دسر به جای عرق بهارنارنج، از گلاب استفاده کنید. در صورت تمایل، قبل از سرو دسر دو قاشق غذاخوری شهد شکر روی آن بریزید.





## چطور مصرف قند و شکر را کم کنیم؟

انرژی بیشتری طلب می کند و بیشتر به دنبال خوردن خوراکی های شیرین می روید. بنابراین حداقل ۷ ساعت خواب شبانه داشته باشید. اگر در اثر خستگی احساس گرسنگی کردید و نیاز به مصرف خوراکی داشتید، میان وعده کوچک بدون قند بخورید.

**پیاده روی کنید:** با افزایش فعالیت بدنی، شما شاهد افزایش انرژی، کاهش استرس و کاهش سطح قند خون خواهید بود. بهتر است روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی کنید.

**پروتئین بخورید:** پروتئین شما را برای مدت طولانی سیر نگه می دارد و کمتر هوس کربوهیدرات و قندهای تصفیه شده خواهید کرد. غذاهایی مانند مرغ، تخم مرغ، آجیل و حبوبات منابع خوب پروتئین هستند.

شکر مثل گلوز، فروکتوز، دکستروز و... وجود دارد. **خوب بخوابید:** وقتی خسته‌اید، بدن تان



ترک قند و شکر کار آسانی نیست و در ابتدا، نیاز به تغییرات کوچک و ساده در رژیم غذایی خواهید داشت. تلاش ناگهانی برای کنار گذاشتن این ماده غذایی باعث اضطراب می شود.

اضطراب عامل افزایش قند خون است و تلاش های شما برای ترک شکر را از بین می برد. برای ترک قند و شکر و یا کاهش مصرف آن بهتر است برخی عادات سالم را در پیش بگیرید:

**آب بنوشید:** میل شدید به مصرف خوراکی های شیرین می تواند نشانه ای از کاهش آب بدن باشد. پس قبل از خوردن شیرینیجات یک لیوان آب بنوشید.

به برچسب مواد غذایی دقت کنید: شکر خیلی بیش از آنچه فکر کنید در خوراکی ها وجود دارد. انواع

## ۴ دلیل برای خوردن آلبالو

آلبالو یکی از محبوب ترین میوه های تابستانی است که دوره کوتاهی از این فصل مهمان میوه فروشی هاست. بنابراین این دوره را باید مغتنم بشمارید و از فواید بیشمار این میوه بهره مند شوید.

آلبالو منبع عالی از ترکیبات مهم است که رنگ قرمز شفاف و غلیظ آن، از همین ترکیبات آنتی اکسیدانی ناشی می شود. این ترکیبات می توانند با آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد مقابله کنند.

آلبالو سرشار از مواد مغذی مهمی مانند فیبر، کاروتنوئیدها، ویتامین C و پتاسیم است، در حالی که نسبتاً کم کالری هم در واقع، هر وعده ۷۰ کیلو کالری انرژی دارد. آلبالو می تواند به خواب سریع تر کمک کند چرا که حاوی میزان زیادی

آلبالو می تواند به خواب سریع تر کمک کند چرا که حاوی میزان زیادی



## کمبود خواب دشمن کاهش وزن شماست!



تحقیقات جدید موسسه ملی دیابت و بیماری های گوارشی و کلیه در امریکا نشان می دهد که الگوی نامناسب خواب به عنوان یک عامل مخفی می تواند تلاش های شما را برای کم کردن وزن، خنثی کند.

در واقع خواب نامنظم و کیفیت پایین آن، مانع از موفقیت شما در کاهش وزن می شود. محققان می گویند بزرگسالان نیاز به حداقل ۷ ساعت خواب بدون وقفه دارند اما بسیاری از افراد قادر نیستند تا این اندازه بخوابند. خواب کم این افراد، باعث بروز مشکلاتی در گردش خون، حافظه، و حتی روابط اجتماعی آنها می شود.

در مطالعه ای که ارتباط بین خواب کم و یا مختل شده و کاهش وزن را بررسی می کرد مشخص شد افرادی که مشکلات خواب داشتند، وزن کمتری نسبت به همسالان خود کم کردند.

خواب خوب یکی از عوامل کاهش وزن است و افزایش شیوع چاقی در دهه های گذشته با بیماری همه گیر اختلالات خواب همراه است.

یافته های مطالعات اخیر اهمیت ویژگی های خواب بر روی وزن و پاسخ های چاقی به برنامه های مداخله ی شیوه زندگی در افراد مبتلا به سندرم متابولیک را برجسته می کند.

## توصیه های ورزشی برای مبتلایان به دیابت

هستند.

البته افرادی که برای مدت زمان طولانی فعالیت جسمی نداشته، با علائم مرتبط با دیابت یا دیگر مشکلات پزشکی درگیر هستند و میانسالان باید پیش از شروع هر گونه برنامه ورزشی با پزشک معالج مشورت کنند.

در زمان ورزش کردن امکان افت یا افزایش قند خون وجود دارد و حتی ممکن است مدتی پس آن نیز حالت نوسانی داشته باشد. افزایش یا کاهش بیش از حد قند خون مشکل زاست.

همچنین در مبتلایان به دیابت از دست دادن آب بدن بیشتر متداول است که تا حدودی از فعالیت بدن در جهت دفع قند مازاد ناشی می شود. نوشیدن آب، اولین و بهترین گزینه برای حفظ آب بدن قبل، بعد و در حین ورزش کردن است.



مبتلایان به دیابت علاوه بر آنکه باید درباره رژیم غذایی خود دقت داشته باشند، باید با انجام فعالیت بدنی سطح قند خون خود را کاهش دهند.

به گفته متخصصان سلامت، مرتب ورزش کردن علاوه بر آنکه سطح گلوکز خون و وزن را کنترل می کند، خطرات ابتلا به بیماری های قلبی -عروقی را (که در مبتلایان به دیابت بیشتر است) کاهش می دهد و از نیاز به مصرف انسولین به ویژه در مبتلایان به دیابت نوع یک می کاهد.

بزرگسالان مبتلا به دیابت لازم است در هفته ۱۵۰ دقیقه یا بیشتر فعالیت بدنی سبک و سنگین داشته باشند.

فعالیت هایی چون پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا کردن و دویدن بسته به شرایط جسمی بیمار در طول هفته توصیه می شود. علاوه بر ورزش ایروبیک و تمرین های مقاومتی همچون وزنه برداری، انجام تمرین های کششی برای افزایش انعطاف پذیری نیز مفید



## اختلافات رایج میان زوج‌های درون‌گرا و برون‌گرا

خوشحالی و عصبانیت چه واکنشی نشان می‌دهید؟ این سوالات و سوالات دیگری که در ذهن دارید باعث می‌شود بفهمید که شریک زندگی‌تان بیشتر به چه تیپ شخصیتی می‌خورد. درون‌گرا یا برون‌گرا.

### ۲- همدیگر را آزاد بگذارید

پردازش احساسی برون‌گراها و درون‌گراها تفاوت‌های اساسی دارد. بنابراین افراد باید به شرایط واقف باشند و در بروز هیجان و احساسات از فشار آوردن بیش از حد به یکدیگر پرهیز کنند. به طور کلی منظور این است که نباید انتظار داشته باشند همان‌طور که خودشان در مقابل چیزی واکنش نشان می‌دهند، شریک‌شان هم همان مدلی واکنش نشان دهد.

مثلاً ممکن است یک فرد برون‌گرا در مقابل یک فیلم یک صحنه یا در کل یک چیزی که برایش جذاب است، واکنشش را به صورت عینی نشان دهد. اما فرد درون‌گرا این‌طور نیست. به قولی افراد درون‌گرا تودار هستند. زیاد واکنش هیجانی ندارند. پس از هم انتظار این را نداشته باشید که در بروز هیجانات شبیه خودتان باشند.

### ۳- برنامه‌ریزی داشته باشید

برنامه‌ریزی زندگی چنین زوج‌هایی باید با توافق دو طرفه باشد. مثلاً در آن مشخص شود چند بار در ماه قرار است به پیک نیک یا مهمانی بروند و هر دو طرف نیز باید ملزم به رعایت قوانین باشند. قابل پیش‌بینی بودن برنامه‌ها به هیچ کدام فشاری وارد نمی‌کند.

### ۴- یکدیگر را درک کنید

در زندگی مدرن امروزی، عملاً زندگی مشترک مدت کوتاه‌تری پیدا کرده. پس باید این لحظات کوتاه باهم بودن باکیفیت باشد. مثلاً فرد برون‌گرا بدون اینکه احساس طرد شدن به او دست دهد، باید شرایط روانی همسرش را درک و برایش فضای آرام و خصوصی مهیا کند و بعد از مدتی کنارش برود و با او صحبت کند. البته گاه همسر درون‌گرا همچنان می‌خواهد تنها باقی بماند.

در این صورت فرد برون‌گرا باز هم باید فرصت دیگری به او بدهد اما به تلاشش برای برقراری ارتباط با همسرش ادامه دهد. فرد درون‌گرا هم باید همسر خود را ترک کند و بداند افراد برون‌گرا اگر زیاد در جمع نروند، حالت افسرده پیدا می‌کنند و خلقتشان پایین می‌آید. پس همسر درون‌گرا باید گاهی برای شریک برون‌گرایش فداکاری کند و از غار تنهایی خود بیرون بیاید و در جمع‌های شلوغ برود.

### ۵- به یکدیگر فرصت دهید

در نحوه حل مشکلات، تفاوت‌های عمده‌ای بین برون‌گراها و درون‌گراها دیده می‌شود. افراد برون‌گرا باید در مقابل اصرار شدید ذهنی‌شان برای حل موضوع در همان لحظه، مقاومت کنند چون اقدامات سریع برای حل مشکل با بی‌اعتنایی و حتی خشم فرد درون‌گرا همراه خواهد بود. برون‌گراها حتماً باید در این مواقع شرایط را درک و کمی تأمل کنند. بحث را به تعویق بیندازند و آن را به زمان دیگری موکول کنند. درون‌گراها هم باید بدانند که همسر برون‌گرا تحمل اینکه مدت‌ها در انتظار بماند تا مساله حل شود را ندارد.



### ● عطیه میرزا امیری

#### کارشناس ارشد روانشناسی

کلی‌ترین تقسیم‌بندی تیپ شخصیت، براساس برون‌گرایی و درون‌گرایی است که همین دسته‌بندی خصوصیات اخلاقی و روانی هر فردی را در زندگی شخصی و اجتماعی‌اش مشخص می‌کند.

وقتی دو انسان درون‌گرا و برون‌گرا رابطه زناشویی خود را شروع می‌کنند، باید بدانند ممکن است هرگز به توافق نرسند مگر اینکه بتوانند به نکته‌های مهم و حساسیت برانگیز زندگی خود واقف شوند و در مواردی به تعامل برسند. حالا این سوال پیش می‌آید که از کجا بفهمیم درون‌گرایی یا برون‌گرایی؟

#### برون‌گرایی و درون‌گرایی را بشناسید

برون‌گراها افرادی هستند که تمام انرژی خود را از محیط بیرون می‌گیرند. دوستان زیادی دارند و موقعی که انرژی‌شان کم می‌شود با رفتن در جمع‌های شلوغ انرژی خود را دوباره برمی‌گردانند. افرادی که برای آشنا شدن با آدم‌های جدید ابایی ندارند، مهمانی‌های زیادی می‌گیرند و بیشتر در جمع و شلوغی می‌توانند پیدایشان کنند، برون‌گرا هستند. اکثر کسانی که در فضای مجازی یا حتی در جمع‌های آشنا و غریبه، خودافشایی می‌کنند و از خودشان می‌گویند هم برون‌گرا هستند.

درون‌گراها برعکس افراد برون‌گرا انرژی خود را از خلوت و

درون خودشان می‌گیرند. در جمع‌های شلوغ و آشنا شدن با آدم‌های غریبه معذب هستند. تمام تلاش‌شان این است که دوستی‌های کم اما باکیفیتی داشته باشند. بیشتر وقت خودشان را با خلوت کردن، کتاب خواندن، پیاده روی و در کل فعالیت‌های تک نفره سپری می‌کنند.

خلی سخت‌شان است که با آدم‌های غریبه روبرو شوند. زیاد از خودشان نمی‌گویند و شاید بقیه افراد، همان برون‌گراها، آنها را آدم‌های مودبی می‌دانند. چون برعکس خودشان، درون‌گراها اصلاً از خودشان نمی‌گویند و خودافشایی ندارند.

در ادامه این مقاله به نکاتی می‌پردازیم که باید زوج‌ها به آن توجه کنند و اگر تیپ شخصیتی خودشان با همسرشان مطابق نیست، همدیگر را آزار ندهند و به درک متقابل برسند.

#### ۱- به شناخت برسید

اولین قدم برای اینکه به مشکل برخورد این است که اول از همه بدانید خودتان بیشتر چه تیپ شخصیتی دارید و همسرتان چه مدل است. نکته قابل توجه این است که برون‌گرایی و درون‌گرایی صفر و صدی نیست. درون‌گراها آدم‌های جمع‌گریزی نیستند و برون‌گراها لزوماً آدم‌های عیاش و خوش‌گذرانی نیستند. لازمه داشتن شناخت برای اینکه بفهمید شما و همسرتان چه تیپ شخصیتی‌ای دارید این است که باهم در مورد خودتان زیاد حرف بزنید. به هم بگویید که موقع دلخوری‌ها ترجیح می‌دهید چه کار کنید؟

چقدر در مورد خودتان با دیگران حرف می‌زنید؟ بیشتر دوست دارید مسافرت‌های دسته جمعی بروید یا مسافرت‌های تنهایی؟ موقع

### ... توصیه عاشقانه

#### جای خالی تفریح و بازی



معمولاً اوایل ازدواج، زوج‌ها باهم زیاد به سینما، پارک یا خرید می‌روند اما این رفت و آمدها کم‌کم از بین می‌رود و فقط به میهمانی‌های خانوادگی چند ماه یک بار محدود می‌شود. یک زوج خوشبخت حداقل هفته‌ای یک بار با هم بیرون می‌روند و تفریح، بازی و خوش‌گذرانی در زندگیشان جای محکمی دارد.

بله درست خواندید؛ بازی و تفریح باید جایگاه ثابتی در زندگی شما داشته باشند. شما اگرچه بزرگسال هستید اما در همه عمر نیاز به فعالیت‌های فرحبخش و هیجان‌انگیز دارید و بازی‌های دورهمی خانوادگی، مثل ورزش خانوادگی، شطرنج و حتی منچ و مارپله می‌توانند شعف و انرژی مورد نیاز رابطه‌تان را به شما هدیه دهند.

برای اینکه زندگی را از یکنواختی دریاورید آخر هفته‌ها یک گردش کوتاه با همسرتان (یا با بدون حضور فرزندان‌تان) ترتیب دهید. فرقی ندارد برای پیاده‌روی و کوهنوردی باشد یا دیدن یک فیلم جدید یا حتی خرید روزانه. مهم این است که وقتی را در کنار هم باشید تا دوباره ارتباط نزدیکتان زنده شود.

### ... یافته‌های روانشناسی

#### ابتلا به زوال عقل با غذای تند!



بسیاری از مردم جهان برای طعم بخشیدن به مواد غذایی فلفل به آن اضافه می‌کنند اما آیا مصرف فلفل تند برای سلامت مفید است یا خطراتی را متوجه فرد می‌کند؟ تحقیقات انجام شده روی تعدادی از مردم چین نشان می‌دهد که بین مصرف زیاد فلفل تند و خطر فزاینده ابتلا به زوال عقل ارتباط وجود دارد.

در این بررسی ۴۵۸۳ فرد بالای ۵۵ سال شرکت داشتند. این تحقیق به سرپرستی «زمین شی» از دانشگاه قطر در دوحه انجام گرفت.

محققان با بیان اینکه مطالعات پیشین حاکی است مصرف فلفل تند برای کاهش وزن و فشار خون مناسب است، اظهار داشتند: در این بررسی تاثیرات مخرب مصرف فلفل بر قدرت شناختی بزرگسالان مورد تأیید قرار گرفت.

همچنین محققان دریافتند افرادی که در طول روز بیش از ۵۰ گرم فلفل تند مصرف می‌کنند نسبت به افرادی که کمتر از این میزان فلفل مصرف می‌کنند دو برابر بیشتر در معرض زوال شناختی قرار دارند.



## راه حل هایی برای مشکلات خواب کودکان



● عطیه میرزا امیری

کارشناس ارشد روانشناسی

یکی از مشکلاتی که در سال های ابتدایی سن کودک، گریبان گیر والدین است و آنها را درگیر خود می کند، مشکل خوابیدن کودک است. مشکلاتی مثل دیر به خواب رفتن، بیدار شدن های مکرر حین خواب، ناآرامی در خواب و بدقلقی در خوابیدن.

یکی از پارامترهای مهم برای سلامتی کودک، خواب منظم و آرامش بخش است که علت بسیاری از این مشکلات کودک ناشی از اشکال در برنامه ریزی و ایجاد روال منظم خواب است. لذا در ادامه این مقاله به نحوه ایجاد روال منظم و بهداشت خواب خواهیم پرداخت و بعد از آن راه حل هایی برای برخی مشکلات دیگر خواهیم داشت.

### مدت زمان خواب مناسب

یکی از سوالات اساسی والدین در مورد میزان کمیت خواب کودک شان است. نکته مهم در مورد این سوال، توجه به سن کودک است. کودکان متناسب با سن شان باید مدت زمانی را در شبانه روز بخوابند. زمان بندی ای که در زیر ارائه داده می شود تقریبی ست اما به حدود آن باید توجه کرد.

۶ ماه تا ۲ سال	۱۳ ساعت
۲ تا ۳ سال	۱۲ ساعت
۳ تا ۵ سال	۱۱ ساعت
۵ تا ۹ سال	۱۰ ساعت و نیم
۹ تا ۱۳ سال	۱۰ ساعت
۱۳ تا ۱۸ سال	۸ ساعت و نیم

### بهداشت خواب کودک

حالا برای مشخص شدن نوع مشکل خواب کودکان و همچنین برطرف کردنش به این سوالات با دقت جواب دهید:

۱- آیا تمام افراد خانواده برنامه مشخصی برای خوابیدن و بیدار شدن دارند؟  
برای اینکه خواب کودکان برنامه منظم پیدا کند باید والدین هم خودشان روال منظمی برای خوابیدن داشته باشند. مثلا اگر والدین دیر وقت و نامنظم می خوابند اینکده کودک بموقع بخوابد کمی دشوار خواهد شد. اگر روال منظمی برای خوابیدن ندارید این روال را در مورد خودتان برقرار کنید.

### ۲- آیا کودک زمان به خواب رفتن و بیدار شدن منظمی دارد؟

اگر خواب کودک منظم نیست بر اساس مدت زمان خواب کافی برای سن فرزندتان ساعت خوابیدن و بیدار شدن را بر اساس شرایط خانوادگی تان تعیین کنید: مثلا اگر لازم است ۱۰ ساعت بخوابد و ساعت خواب شبانه ۱۰ شب باشد ساعت بیدار شدن ۸ صبح خواهد بود.  
سعی کنید ساعت خواب و بیداری را تا حد امکان در زمان های تعطیل هم رعایت کنید.

### ۳- آیا کودک هر شب قبل از خواب اقدامات یکنواختی برای خوابیدن انجام می دهد؟

اگر به این سوال جواب منفی می دهید باید بدانید که کودک حداقل از ۳۰ دقیقه قبل از خوابیدن باید برنامه روتین مشخصی برای خواب داشته باشد. این برنامه می تواند فعالیت های جذابی مثل کتاب خواندن یا مسواک زدن به صورت بازی و مسابقه باشد. سعی کنید هر شب این برنامه اتفاق بیفتد و تا جایی که می توانید در زمان قبل از خواب تلویزیون تماشا نکنید.

همچنین زمان انجام روتین های خواب طولانی نشوند.

### ۴- آیا کودک در تخت خواب خودش به سختی می خوابد در حالیکه در خارج از تخت خواب بهتر می خوابد؟

اگر چنین اتفاقی می افتد باید کودک را تشویق کنید هنگامی که احساس خواب آلودگی کرد به تخت خوابش برود و اجازه ندهید خارج از تخت خواب بخوابد. همچنین این عادت ایجاد نشود که بعد از خوابیدن به تخت خواب منتقلش کنید. از هر گونه فعالیت در تخت خواب بجز خوابیدن و مواردی که به روتین های خواب مرتبط می شود اجتناب شود و سعی کنید رخت خواب کودک را مطابق با سلیقه و نظر او بپوشانید. مثلا لحاف تشکش را با حضور و انتخاب خودش بخرید.

### ۵- آیا کودک در شبانه روز مقدار زیادی کافئین، کاکائو یا قهوه دریافت می کند؟

اگر پاسخ تان مثبت است باید مقدار دریافت کافئین توسط کودک را در طول روز کاهش دهید و حداقل ۶ ساعت قبل از به کودک اجازه مصرف مواد غذایی کافئین دار را ندهید.

### ۶- آیا کودک در ساعت های قبل از خواب بازی پر هیجان و فعالیت زیادی دارد؟

در صورت مثبت بودن پاسخ تان باید یک برنامه فعالیتی روزانه برای کودک تدوین کنید و

کودک را ترغیب نمایید که ۶ ساعت قبل از خواب یک فعالیت آرام داشته باشد. اگر کودک قبل از خواب فعالیت شدید می کند، مانع او بشوید.

### دانستنی های ضروری

۱- باید سعی کنید که موقع خواب کودک، فضای داخل خانه را ساکت نمایید. میزان نور اتاقی که کودک در آن می خوابد را به حداقل برسانید و درجه حرارت اتاق را در حد معتدل نگه دارید. تا حد امکان شام کودک را از غذاهای کم چرب تر انتخاب کرده و اول شب بدهید. قبل از خواب یک خوراکی سبک یا شیر بخورد.

۲- شما به عنوان والد نمی توانید یک کودک را به اجبار وادار به خوابیدن کنید. فقط می توانید به او کمک کنید که خوابیدن بهتری داشته باشد و راحت تر و زودتر به رخت خواب برود. البته یاد گرفتن این رفتار مثل دیگر مهارت ها زمان بر است.

۳- برای زمان خواب قانون و محدودیت تعیین کنید. داشتن قانون نه تنها باعث اضطراب در کودک نمی شود بلکه در کودک احساس امنیت هم به وجود می آورد. کودک می داند که زمان خواب و بیداری چه موقع است و این احساس امنیت او را افزایش می دهد.

### ... اشتباه های رایج

#### تعامل با بچه های حرف گوش نکن



والدین موفق، آنهایی نیستند که در صورت دیدن رفتار نادرست کودک به او تذکر می دهند؛ بلکه کسانی هستند که با صبر و تدبیر با کودک رفتار می کنند. تذکر دادن به کودک موجب نتیجه موثر و سریع نمی شود و به جای تغییر رفتار، مقاومت بیشتر کودک را در پی دارد.

وقتی کودک کار اشتباهی انجام می دهد باید بگویید: تا سه می شمارم و باید دست از این کار اشتباهت برداری. چون ممکنه آسیب ببینی. اگر کودک نپذیرفت با صدای محکم به او هشدار دهید و ۵ دقیقه مهلت بدهید تا دست از کار بکشد.

پس از آن، از کودک بخاطر گوش کردنش تشکر کنید و اگر گوش نمی کند هشدارهای متعدد به او ندهید. به جای این کار بگویید چه تنبیهی در انتظار او است و در صورت ادامه رفتار نادرستش، او را تنبیه کنید. البته درست متناسب با اندازه جرمش. در واقع تنبیه کودک نامرتب با تنبیه کودکی که لبه پشت بام راه می رود باید متفاوت باشد.

### ... بچه ها و یافته ها

#### تولد زود هنگام و روابط اجتماعی ضعیف



تولد زودرس نه تنها سلامت جسمی نوزادان را تهدید می کند، بلکه تحقیقات جدید نشان داده افرادی که زودتر از موعد طبیعی به دنیا می آیند، در بزرگسالی هم در معرض مشکلات رفتاری و اجتماعی هستند. مطالعات روانشناسان دانشگاه «واریک» نشان داد کودکان زودرس نسبت به دیگر کودکان در دوران

بزرگسالی در برقراری روابط اجتماعی دچار مشکل می شوند. آنها در این مطالعه، اطلاعاتی از ۴/۴ میلیون بزرگسالی را که جزو کودکان زودرس بودند را جمع آوری و مورد بررسی قرار دادند، آنها دریافتند ۲۸ درصد آنها در برقراری ارتباط دچار مشکل هستند.

همچنین مطالعات دیگری نشان داد، کودکان زودرس خجالتی تر و گوشه گیر تر از دیگر کودکان هستند. محققان می گویند، چنانچه کودکان در دوران پیش دبستانی گوشه گیر بودند و تمایلی به برقراری ارتباط با دیگر کودکان نداشتند باید به طور ویژه ای از سوی والدین و معلمان خود تشویق شوند تا دوستان جدیدی پیدا کنند، زیرا این کار به رشد مهارت های اجتماعی در آینده آنها کمک می کند.



## امروز در تاریخ

## مهاجرت سکا‌های ایرانی به جنوب روسیه

مهاجرت سکاها به جنوب روسیه که یک قوم ایرانی بودند در تابستان ۷۰۰ سال پیش از میلاد پایان یافت. سکاها از سفید به حرکت درآمده بودند. دسته ای از آنان راهی جنوب شده بودند که در میستان مستقر شده اند و نام میستان از نام این قوم گرفته شده است. سکاها در پارسها، مادها و پارتها که یک تبار از بایران تشکیل می دادند از آسیای میانه وارد مناطق جنوبی تر فلات ایران و روسیه شده بودند.

## دستگیری بابک خرم‌دین

بابک خرم دین صاحب یک فرضیه اجتماعی تازه و عقیده مذهبی دیگر و رهبر یک جنبش انقلابی که در آذربایجان و مناطق شمال غربی ایران بر ضد خلافت عباسی به پا خاسته بود و در دسر بزرگی برای خلیفه وقت ایجاد کرد، سوم آگوست ۸۷۲ در حال فرار، در ارمنستان دستگیر شد.

بابک در جنگ با نیروهای خلیفه که فرمانده آنان افشین پسر کاووس بود شکست خورده و فرار کرده بود. بابک در جنگ سال ۸۷۵ میلادی در مراغه، افشین را شکست داده بود.

### حذف القاب و عناوين از نام ايرانيان

۱۲ مرداد سال ۱۳۱۴ تصمیم نهم مرداد شورای وزیران مبنی بر حذف عناوین اضافی از آسامی از جمله: خان، میرزا، سلطنته، دوله، سید و ... در ایران به اجرا درآمد و ادارات، نشریات در مطالب خود و مراکز صدور شناسنامه مکلف به اجرای آن شدند و در مکاتبات رسمی و نظامی هائیه به کار بردن القاب و عناوین جز «آقا» و «بانو» از خطاب کردن ممنوع شد. هنگام خطاب کردن وزیران و نخست وزیر، قرار دادن واژه «جناب» بر نام آنان بلامانع اعلام شده بود و تأکید شده بود که در صورت به کار بردن جناب، آقا و بانو حذف شود و دولق باهم به کار برده نشود که غلط دستوری است.

## همینگوی و ادعای چهارمین زن او

مری ولش زن چهارم ارنست همینگوی روزنامه نگار  
 داستان نویسنده بنام و برنده جایزه ادبی نوبل سال ۱۹۵۴  
 ۱۹۶۱ اعلام کرد که برغم گزارش رسانه ها،  
 شوهر او هنگام پاک کردن تفنگ بر اثر در رفتن گلوله کشته  
 شده است. وی یک عکس را برای اثبات ادعای خود شاهد  
 آورده بود. عکاس مجله لایف چندماه پیش از درگذشت  
 همینگوی، این عکس را از وی گرفته بود. عکس، همینگوی  
 را هنگام قدم زدن روزانه در یک راه کوهستانی در ایالت  
 Idaho آمریکا نشان می دهد که یک قوطی خالی نوشابه  
 را که در کنار راه افتاده بود شلوت می کند و شاید به نظر  
 می رسد.

[www.iranianshistoryonthistoday.com](http://www.iranianshistoryonthistoday.com)

## قاپ امروز



آیین مذهبی سالانه ارمنه در «قره کلیسا» آذربایجان غربی / عکس از سهیل فرجی

سرایه

هجران کسی، کرد به یک سیلی غم کور  
 چشم دل از تیغ نرسیده ما را  
 ما شعله شوق تو به صد حيله نشانديم  
 دامن مز ن این آتش پوشيده ما را  
 ناگاه به باغ تو خزانی بفرستند  
 خر سندن از خود دل ننجيده ما را  
 با اشک فرو ریخت ستم های تو و وحشی  
 پاشید نمک، جان خراشیده ما را  
 وحشم با فقی

راندی ز نظر، چشم بلادیده مارا  
 این چشم کجا بود ز تو، دیده مارا  
 سنگی نفتد این طرف از گوشه آن بام  
 این بخت نباشد سر شوریده مارا  
 مردم به آن چشمه حیوان که رساند  
 شرعش عیش سینه تفسیده مارا  
 فریاد ز بد بازی دوری که برافشاند  
 این، عو نه خط نر فو و جیده مارا

جدول شرح در متن ۵۰۴۰

عشاق بنام	طولانی ترین	تنگ چشمی	مکان	۵	در یک محل کار می کنند نفس ناطقه
← و	← رود چین	← پسوند همشهری	← رودی در آلمان		← یک خودمانی
← آشفشان			← سوره غار		
← ایتالیا			← عضو پرواز		
←	← پارچه ابریشمی		←		← عذاب و سختی
← خودم	← پارچه نخی	← ناشیست	←		← سی
← تخم سیاه		← کلاغ سیاه	←		
←		←	← ناچار		
←			← عاجز		
← مبارزه				← همه دارند	
← مرکز فرماندهی	← باختر				← شلوار چین
←	← شهر نشین				
← ماه میلادی	←	← پاک کرد			
← قلیل		←			
← پ					
← بذای ایتالیایی					
← مراجعت کردن					
← ۱					
← کاهگل بام					
← بزرگ خودمان					

**سودو کو**

۶					۵		۱	۴
				۹			۳	
			۲		۴			
	۶	۹			۸	۳		
	۸						۴	
		۱	۹			۷	۶	
			۳		۹			
	۲			۷				
۴	۵		۱					۶

۴	۲	۱	۵	۹	۸	۳	۷	۶
۳	۷	۶	۴	۲	۱	۵	۹	۸
۵	۹	۸	۳	۷	۶	۴	۲	۱
۱	۴	۲	۸	۶	۵	۹	۳	۷
۹	۵	۳	۱	۴	۷	۸	۶	۲
۸	۶	۷	۲	۳	۹	۱	۴	۵
۷	۱	۴	۹	۸	۲	۶	۵	۳
۲	۳	۵	۶	۱	۴	۷	۸	۹
۶	۸	۹	۷	۵	۳	۲	۱	۴

حل ۲۵۲۶